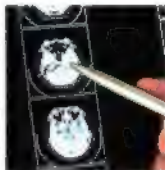


دورة مكثفة في علم العقل



كان الإشراف الكلاسيكي
أحد أشهر أعمال إيفان
بافلوف، وأكثرها تأثيراً،
وقد أدى إلى ثورة في علم
النفس السلوكي، وتقوم فكرة
الإشراف الكلاسيكي على
التعلم من خلال الربط بين
الأشياء.

ليس هناك اتفاق حتى
الآن بين علماء النفس
على مدى اعتماد الإدراك
البصري على المثير
الخارجي.



مبادئ علم النفس

101

حقائق، وأساسيات، وإحصاءات، واختبارات
علم النفس، والمزيد!



بول كلينمان 1121

مكتبة



مطبعة جريرو
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
...تستمتع بالمطبعة...

علم النفس 101

حقائق، وأساسيات، وإحصاءات، واختبارات
علم النفس، والمزيد!

بول كلينمان

مكتبة | 1211



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2021. All rights reserved.

مكتبة

t.me/soramnqraa

2023 6 19

Copyright © 2012 by Simon & Schuster, Inc.
All rights reserved.

PSYCH101

PSYCHOLOGY *FACTS, BASICS,*
STATISTICS, TESTS, AND MORE!



إهداء

إلى ليزي،

الإنسانة الوحيدة التي يمكنها أن تتعامل معي
وقت غضبي، ويمكن أن تعيدني إلى رشدي دائماً.

شكر وتقدير

أود أن أتقدم بالشكر إلى عائلتي، وإلى جميع العاملين بشركة آدامز ميديا لدعمهم الدؤوب، والشكر موصول إلى جميع المفكرين العظماء في العالم، فلولاهم ما كان لهذا الكتاب أن يرى النور.

إيفان بافلوف 2

بي. إفا. سكينر 8

سيجموند فرويد 14

آنا فرويد 23

لورنس كولبرج 28

ستانلي ميلجرام 33

الفريد أدلر 40

44 نظريات أساسية متعلقة بالجماعات

فيليب زيمباردو 49

سولومون آش 54

جون بي. واطسون 59

هيرمان رورشاخ 64

الإدراك البصري 73

علم النفس الجشتالتي 80

علم النفس المعرفي 87

نظرية التناظر المعرفي 97

نظرية تخفيض الدافع 102

هاري هارلو 106

جان بياجيه 110

ألبرت باندورا 116

كارل روجرز 120

أبراهام ماسلو 124

نظريات الذكاء 130

كيرت ليفين 136

كارل يونج 140

هنري موراي 145

الشق الأيمن والشق الأيسر للدماغ 150

الحب 154

المدونات

- 160 كارين هورني
 166 جون بولي
 172 نظرية الغزو
 178 الانفعال
 184 الشخصية
 190 نظريات القيادة
 194 الأحلام
 199 العلاج بالفن
 203 التنويم المغناطيسي
 206 ألبرت إيليس
 212 العلاج السلوكي المعرفي
 218 الاستدلالات
 221 هاري ستاك سوليفان
 رقم سبعة العجيب بجمع
 227 أو طرح اثنين
 230 إريك فروم
 236 تجربة الرجل الصالح
 240 اضطرابات الشخصية
 246 الاضطرابات الانفصالية
 250 تجربة روزنهايم
 255 أساليب التعلم عند ديفيد كولب
 261 اضطرابات القلق
 267 ماري أينسورث والمواقف الغريبة
 272 الاضطرابات المزاجية
 277 ليف فيجوتسكي
 281 اضطرابات الأعراض الحسدية
 285 تأثير الإجماع والتفرد الخاطي
 289 التوتر
 294 نظرية تناقض الذات

مقدمة

ما علم النفس؟

إن كلمة "psychology" الإنجليزية التي تعني علم النفس مشتقة من كلمة "psyche" اليونانية التي تعني "النفس والروح"، وكلمة "logia" التي تعني "دراسة شيء ما".

فعلم النفس هو دراسة العمليات السلوكية والعقلية، ويحاول المشتغلون بهذا المجال بصفة أساسية أن يقدموا إجابات ذات معنى عن هذه الأسئلة: "ما الذي يحفزك؟" و"كيف ترى العالم؟". وهذه الأفكار البسيطة للغاية تشمل على مواضيع معقدة ومختلفة، ومنها: العواطف، وعمليات التفكير، والأحلام، والذكريات، والمفاهيم، والشخصية، والمرض والعلاج.

وعلى الرغم من أن جذور علم النفس ترجع تاريخياً إلى فلاسفة اليونان القديمة، فإن هذا المجال لم يظهر بصورة حقيقية إلا عام 1879، عندما أنشأ عالم النفس الألماني "فيلهلم فونت" أول معمل مخصص، بصورة تامة، لدراسة علم النفس. ومنذ ذلك الوقت انتشر هذا العلم بصورة كبيرة ليتحول إلى علم واسع يتداخل، في كثير من الأحيان، مع علم الطب، وعلم الوراثة، وعلم الاجتماع، وعلم الإنسان، وعلم اللغويات، وعلم الأحياء، بل قد يتطرق أحياناً إلى مواضيع كالرياضة، والتاريخ، والعلاقات الرومانسية.

لذا عليك أن تتجهز من أجل التفكير العميق، وأن تجلس في وضعية مريحة (كأن تتكىء على الأريكة)، وأن تنهياً لما ستلقاه من معرفة، فقد آن لك أن تعرف ذاتك بوسائل لم تكن تراها ممكنة من ذي قبل. وسواء كنت قد درست المسائل التي يتناولها الكتاب من قبل، أو كنت تسمع بها للمرة الأولى، فهيا بنا نتطرق في رحلتنا في هذا الكتاب. ومرحباً بك في هذه الرحلة.

إيفان بافلوف (1849-1936)

الرجل الذي قام بدراسة أفضل صديق للإنسان

وُلد "إيفان بافلوف" في مدينة ريزان في روسيا في 14 سبتمبر عام 1849، ولأنه ابن أحد رجال الدين الكبار، درس بافلوف في البداية العلوم الدينية حتى عام 1870 حين ترك الدراسات الدينية، والتحق بجامعة سانت بطرسبرج لدراسة علم وظائف الأعضاء والكيمياء.

ومنذ عام 1884 إلى عام 1886 ظل "بافلوف" يدرس على يدي "كارل لودفيج" الشهير، وهو مختص في علم وظائف الأعضاء القلبية الوعائية، وكذلك على يدي "رودولف هايدنهاين" المختص في علم وظائف الأعضاء للقناة الهضمية، وبحلول عام 1890 أصبح "بافلوف" جراحاً ماهراً، واهتم بمجال تنظيم ضغط الدم. حيث تمكن من إدخال أنبوب القسطرة في الشريان الفخذي لأحد الكلاب دون استخدام أية أدوية مخدرة دون التسبب في ألم يذكر، وقام بتسجيل الأثر الذي يسببه المثير الانفعالي والمثير الدوائي في ضغط الدم، ولكن البحث الأكثر تأثيراً من بين البحوث التي أجراها "بافلوف" على الكلاب - وهو الإشراف الكلاسيكي - لم يكن قد ظهر حتى ذلك الحين. وقد عمل "إيفان بافلوف" أستاذاً لعلم وظائف الأعضاء في الأكاديمية الطبية الملكية منذ عام 1890 إلى عام 1924، وفي أثناء السنوات العشر الأولى التي قضها في تلك الأكاديمية، بدأ يهتم بالعلاقة التي تربط بين الهضم واللعاب، وقد تمكن "بافلوف"، خلال إحدى العمليات الجراحية، من دراسة إفرازات الجهاز الهضمي لأحد الحيوانات في الظروف الطبيعية خلال دورة حياته، وأجرى عدداً من التجارب لإظهار العلاقة بين الوظائف اللاإرادية والجهاز العصبي. وقد أدى ذلك البحث إلى تطور المفهوم الأكثر أهمية لـ "بافلوف"، وهو الارتكاس الإشرافي. وبحلول عام 1930 بدأ "بافلوف" استخدام بحثه عن الارتكاسات الإشرافية لتفسير حالات الدُّهان لدى الإنسان.

تعريفات أساتذة الجامعة

الارتكاس الإشرافي: عبارة عن استجابة ترتبط بمثير سابق، غير ذي صلة، نتيجة اقتران ذلك المثير بمثير آخر يؤدي إلى تلك الاستجابة بصورة طبيعية.

وعلى الرغم من أن "بافلوف" قد حظي بالثناء والدعم من قبل الاتحاد السوفيتي، فقد كان ناقداً جريئاً للحكومة الشيوعية: حتى إنه قام بشجب الحكومة علانية عام 1923 عقب رحلة له إلى الولايات المتحدة. وعندما قامت الحكومة عام 1924 بطرد جميع أبناء رجال الدين من الأكاديمية الطبية الإمبراطورية (التي كانت تُعرف آنذاك بالأكاديمية الطبية العسكرية في لينينجراد)، كان "بافلوف" قد استقال - حيث كان هو الآخر أحد أبناء رجال الدين - من منصب الأستاذ بها. وفي السابع والعشرين من فبراير عام 1936 توفي الدكتور "إيفان بافلوف" في مدينة لينينجراد. مكتبة .. سر من قرأ

الجوائز التي حصل عليها "إيفان بافلوف"

حظيت البحوث التي أجراها الطبيب "إيفان بافلوف" خلال حياته بالثناء الكبير. وإليك نماذج لإنجازاته العظيمة:

- تم انتخابه عضواً مراسلاً في الأكاديمية الروسية للعلوم (1901).
- مُنح جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء والطب (1904).
- انتُخب عضواً أكاديمياً في الأكاديمية الروسية للعلوم (1907).
- حصل على الدكتوراه الفخرية من جامعة كامبريدج (1912).
- حصل على وسام جوقة الشرف الوطني من الأكاديمية الطبية بباريس (1915).

الإشراط الكلاسيكي - التعلم من خلال الربط

كان الإشراط الكلاسيكي هو أشهر أعمال "إيفان بافلوف"، وأكثرها تأثيراً، كما أنه مهد بشكل كبير لظهور علم النفس السلوكي، وتقوم فكرة الإشراط الكلاسيكي بشكل أساسي على تعلّم شيء ما من خلال الربط. وقد حدّد له "بافلوف" أربعة مبادئ أساسية، وهي:

1. **المثير غير الشرطي**؛ والمثير هو أي فعل، أو تأثير، أو عامل يُنشئ استجابة. وهو يحدث عندما يؤدي المثير بطريقة تلقائية إلى استجابة، فمثلاً إذا كان غبار حبوب اللقاح يجعل الشخص يعطس، فإن حبوب اللقاح تصبح مثيراً غير شرطي.
2. **الاستجابة غير الشرطية**؛ هي استجابة تلقائية ناتجة عن المثير غير الشرطي، وهي بصفة أساسية عبارة عن رد فعل طبيعي، لا شعوري، للمثير بغض النظر عن طبيعته. فمثلاً إذا كان غبار حبوب اللقاح يجعل الشخص يعطس، فإن العطاس يُصبح استجابة غير شرطية.
3. **المثير الشرطي**؛ وينشأ من ارتباط مثير محايد (أي مثير لا يولّد الاستجابة) بمثير غير شرطي، ما يحفّز الاستجابة الشرطية.
4. **الاستجابة الشرطية**؛ الاستجابة التي جرى تعلمها من ارتباط المثير المحايد بالمثير الشرطي.

هل أصابك الارتباك؟ ليس هناك ما يدعو إلى الارتباك، فالأمر غاية في البساطة! تخيل أنك قد شعرت بالخوف بعد أن سمعت صوتاً عالياً، فهذا الصوت قد أثار استجابة طبيعية جعلته مثيراً غير شرطي، وكان الشعور بالخوف هو الاستجابة غير الشرطية؛ لأنه فعل لا إرادي ناتج عن المثير غير الشرطي.

والآن إذا شاهدت مراراً وتكراراً حركة معينة تحدث متزامنة مع صوت الضوضاء التي سمعتها، أو قبلها بقليل وعلى سبيل المثال، إذا رأيت شخصاً يحرك قبضته؛ لكي يضرب بها المنضدة - فإنك قد تبدأ ربط هذه الحركة بالصوت المرتفع، ومن ثم، سترتجف عندما ترى قبضة اليد وهي تتحرك بالطريقة نفسها، حتى لو لم يكن ذلك مصحوباً بصوت. فالحاصل هو أن حركة قبضة اليد (المثير الشرطي)، قد ارتبطت بالمثير غير الشرطي (الصوت)، ما جعلك ترتجف، وتشعر بالخوف (الاستجابة الشرطية).

تجارب "بافلوف" على الكلاب

تمكّن الدكتور "إيفان بافلوف" من خلق هذه الأفكار، من خلال ملاحظة الإفرازات غير المنتظمة لدى الكلاب التي لم تُعطَ أية أدوية مخدرة، إذ بدأ "بافلوف" أولاً بدراسة عملية الهضم لدى الكلاب من خلال قياس كمية اللعاب التي يفرزها الحيوان عندما تُقدم إليه الأشياء الصالحة للأكل، والأشياء التي لا تصلح للأكل. ولكنه بدأ يلاحظ في النهاية أن الكلاب كانت تفرز اللعاب كلما دخل المُعاون الغرفة. فافترض "بافلوف" أن إفراز اللعاب كان نتيجة وجود مثير معين؛ اعتقاداً منه أن تلك الحيوانات كانت تستجيب للمعطف ذي اللون الأبيض الذي كان يرتديه المساعدون، وأن تلك الكلاب كانت تربط بين المعطف الأبيض وتقديم الطعام. وعلاوة على ذلك، لاحظ "بافلوف" أن إفراز الكلاب اللعاب عند تقديم الطعام إليها كان عبارة عن منعكس لا شرطي، بينما كان إفراز اللعاب الناتج عن رؤية الكلاب المعطف الأبيض عبارة عن منعكس شرطي، أو مُتعلم، ولكي يتعمق "بافلوف" في اكتشافاته أخرى إحدى أشهر التجارب العلمية في التاريخ، وهي: تجربة الإشراف الكلاسيكي.

استخدام الجرس: إجراء تجربة

الاستجابة الشرطية

الحدوة

قبل الإشراف



الطعام

المثير غير الشرطي



الاستجابة



اللعاب

الاستجابة غير الشرطية



الجرس

المثير المحايد



الاستجابة



عدم الرار لعاب

الاستجابة غير الشرطية

في أثناء الإشراف



الطعام

الجرس



الاستجابة



اللعاب

الاستجابة غير الشرطية

بعد الإشراف



الجرس

المثير الشرطي



الاستجابة



اللعاب

الاستجابة الشرطية

الخطوات التي اتبعها "بافلوف" في تجربته على الكلاب:

1. الكلاب هي العينة الخاضعة للاختبار في تجربة الاستجابة الشرطية.
 2. في البداية يجري اختيار مثير غير شرطي، وقد كان الطعام هو ذلك المثير الذي تم اختياره في هذه التجربة، وسيحفز استجابة تلقائية وطبيعية، وهي: اللعاب. كما جرى استخدام بندول الإيقاع في هذه التجربة مثيراً محايداً.
 3. وقبل الإشراف تبين أن الكلاب الخاضعة للاختبار تفرز اللعاب عند حضور الطعام، ولكنها لا تفرز اللعاب عند سماع صوت بندول الإيقاع.
 4. وفي بداية التجربة جرى تعريض الكلاب للمثير المحايد بصفة متكررة (وهو صوت بندول الإيقاع)، كما كان يقدم إليها على الفور المثير غير الشرطي (الطعام).
 5. وبمرور الوقت، ستبدأ الكلاب ربط صوت البندول بحضور الطعام. وكلما طال أمد التجربة، أصبحت عملية الإشراف أكثر رسوخاً.
 6. وبعد انتهاء مرحلة الإشراف، سيتسبب المثير المحايد (بندول الإيقاع) في جعل اللعاب يسيل من تلك الكلاب؛ إذ تتوقع حضور الطعام، وذلك بفضل النظر عن وجود الطعام من عدمه، فقد أصبح إفراز اللعاب استجابة شرطية.
- إن أهمية البحث الذي أجراه بافلوف تتخطى مسألة إفراز اللعاب، وإن كان بافلوف قد اشتهر في الثقافة الشعبية بتجاربه على الكلاب، فقد لعبت اكتشافاته عن الإشراف والاستجابات المكتسبة دوراً رئيسياً في فهم التغيرات السلوكية لدى البشر، كما لعبت ذات الدور في تقديم علاج للمشكلات الصحية العقلية، مثل اضطرابات الهلع، واضطرابات القلق، والرهاب.

بي. إف. سكينر (1904 1990)

يعتمد الأمر برمته على النتائج.

وُلد "بورهوس فريدريك سكينر" في 20 مارس عام 1904، في مدينة سسكويهانا بولاية بنسلفانيا، وكان والده يعمل محامياً، بينما كانت أمه ربة منزل، وقد عاش "سكينر" طفولة دافئة، يسودها الاستقرار، حيث كان لديه وقت كبير للإبداع والابتكار - وهما الصفتان اللتان ساعدتا خلال مسيرته المهنية، وحين تخرج في كلية هاميلتون عام 1926، كان طموحه أن يعمل كاتباً روائياً، وفي أثناء عمله موظفاً في أحد متاجر الكتب في مدينة نيويورك، اكتشف أعمال "إيفان بافلوف"، و"جون بي. واطسون"، فأعجب بها إلى الحد الذي جعله يتخلى عن خططه للعمل روائياً، وقرر أن يشق مساره المهني في مجال علم النفس.

وحين بلغ الرابعة والعشرين من عمره، التحق بقسم علم النفس في جامعة هارفارد، وبدأ الدراسة على يدي "ويليام كروزير"، رئيس قسم علم النفس الجديد. وعلى الرغم من أن "كروزير" لم يكن متخصصاً في علم النفس، فإنه كان مهتماً بدراسة سلوك الحيوانات "بشكل عام"، وكان هذا الأسلوب مغايراً للأساليب التي انتهجها علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء في ذلك الحين، حيث عمد كل من "كروزير" و"سكينر" إلى دراسة سلوك الحيوان بصورة شاملة، بدلاً من محاولة اكتشاف جميع العمليات التي كانت تحدث في داخل الحيوان؛ لذا كانت رؤية "كروزير" مطابقة تماماً للمسار الذي تمنى "سكينر" أن يسلكه، إذ كان مهتماً بفهم العلاقة بين السلوك وشروط التجربة، وعندما كان في جامعة هارفارد جرت ملاحظته فكرة الإشراف الإجرائي، واختراع غرفة الإشراف الإجرائي، وهما أهم أعماله، وأكثرها تأثيراً. ولا تزال الأبحاث التي أجراها "سكينر" عندما كان في جامعة هارفارد من أهم الأبحاث المتعلقة بالنظرية السلوكية - وهي النظرية التي

قام بتدريسها مباشرة لأجيال من الطلاب في مدرسته الأم، إلى أن وافته المنية عام 1990 عن عمر يناهز الستة والثمانين عامًا.

التكريم الذي حصل عليه "سكينر"

لقد تركت أعمال "سكينر" أثرًا عميقًا في عالم علم النفس، وهي أعمال لاحظها الجميع، ولمس أثرها، ومن أشكال التكريم التي تلقاها:

- منحه الرئيس "ليندون بي. جونسون" الميدالية الوطنية للعلوم عام 1968.
- حصل على الميدالية الذهبية لجمعية علم النفس الأمريكية عام 1971.
- حصل على جائزة رجل العام سنة 1972.
- حصل على جائزة عن إسهاماته في علم النفس طيلة حياته، وذلك عام 1990.

صندوق "سكينر" والإشراف الإجرائي

كان مفهوم الإشراف الإجرائي هو أهم أعمال "سكينر"، والإشراف الإجرائي هو أن يقوم شخص ما بتعلم سلوك معين، نتيجة وجود مكافآت، أو عقاب مرتبط بذلك السلوك. ويمكن تقسيم الإشراف الإجرائي إلى أربعة أنواع:

1. **التعزيز الإيجابي**؛ وذلك عندما يتم تعزيز السلوك وزيادة احتمالية تكراره بسبب وجود شرط إيجابي ناتج عنه.
2. **التعزيز السلبي**؛ وفيه يتم تعزيز السلوك نتيجة تجنب شرط سلبي، أو محاولة منه.
3. **العقاب**؛ وفيه يتم منع السلوك، وتقل احتمالية تكراره بسبب وجود شرط سلبي ناتج عنه.

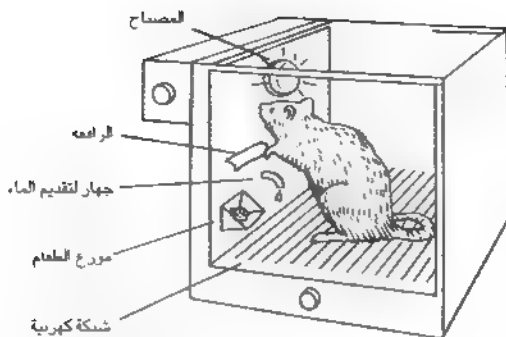
4. الانطفاء: وفيه يتم إخماد السلوك؛ لأن نتائجه لا تؤدي إلى شرط إيجابي، أو شرط سلبي.

فكل من التعزيز الإيجابي والسلبي من شأنهما أن يعززا سلوكًا معينًا، ما يزيد من احتمالية تكراره، أما العقاب والانطفاء فيؤديان إلى إضعاف سلوك معين. وقد قام "سكينر" بتجربة شديدة البساطة، واخترع حجرة الإشراف الإجرائي، التي يشار إليها غالبًا بصندوق سكينر، وذلك لإعطاء مثال عملي للإشراف الإجرائي.

صندوق سكينر والإشراف الإجرائي



1. للشروع في إجراء التجربة، ضع فأرًا جائعًا داخل الصندوق، وهي كل مرة يضغط فيها الفأر على الرافعة الموجودة في داخل الصندوق يحصل على حبيبة من حبيبات الطعام، ومن هنا سيتعلم الفأر أنه سيحصل على الطعام (شرط إيجابي) عند الضغط على الرافعة، ما يقوي ذلك السلوك من خلال التعزيز الإيجابي.
2. بعد ذلك ضع الفأر في الصندوق، وعرضه لصدمة خفيفة بالكهرباء (شرط سلبي) عند قدمه، على أن تتوقف الصدمات الكهربائية إذا ضغط الفأر على الرافعة. ثم أرسل بصدمة كهربية أخرى إلى قدمي الفأر، وعندما يضغط مرة أخرى على الرافعة أوقف الصدمة، وهكذا يتعلم الفأر أنه يلزمه أن يضغط على الرافعة كي يوقف الصدمة الكهربائية، وهذه التجربة تعد مثالاً على التعزيز السلبي؛ لأن الفأر يتعلم سلوكًا معينًا: لكي يوقف الشرط السلبي.



صندوق سكينر

3. ضع فأراً في الصندوق، وعرض قدمه لصدمة كهربائية خفيفة (شرط سلبي) كلما ضغط على الرافعة. وهنا سيبدأ الفأر التوقف عن الضغط على الرافعة بسبب الشرط السلبي؛ وهذا هو مثال العقاب.
4. والآن ضع الفأر في الصندوق، وامنع عنه الطعام، ولا تعرضه لصدمات الكهرباء عند ضغطه على الرافعة، وحينها لن يربط الفأر بين الشرطين الإيجابي أو السلبي والسلوك المتمثل في الضغط على الرافعة، ما سيؤدي إلى الحد من ذلك السلوك، ويعد هذا مثالاً للانطفاء.

الإرث المشؤوم لصندوق سكينر

في عام 1943، طلبت زوجة "سكينر" منه أن يعد صندوقاً لطفلتها، وقد كانت زوجته حاملاً آنذاك، فأعد لها صندوقاً يبعث على الدفء، وكان يشتمل على نافذة مصنوعة من البلاستيك الرقيق، وسمّاه الفراش الممهد للأطفال. وأرسل "سكينر" بمقال إلى جريدة ليديز هوم جورنال، حيث قامت الجريدة بنشر القصة تحت عنوان "طفل في الصندوق".

وبسبب شهرة "سكينر"؛ لعمله على الإشراف الإجرائي، انتشرت شائعة تقول إن "سكينر" قد طُبق حجره الإشراف الإجرائي على ابنته التي أصيبت بالجنون إلى درجة الانتحار، وقد كانت هذه الشائعات مزيفة تمامًا.

جداول التعزيز

من العناصر المهمة الأخرى للإشراف الإجرائي، جداول التعزيز، إذ إن الوقت الذي يمكن فيه تعزيز السلوك، ومدى ذلك التعديل، يكون لهما تأثير كبير في قوة السلوك، ومعدل الاستجابة. ويمكن استخدام كل من التعزيز السلبي والإيجابي، ويكون الهدف دائمًا من ذلك هو تقوية السلوك، وزيادة احتمالية تكراره مجددًا. ويمكن تقسيم جداول التعزيز إلى نوعين:

1. **التعزيز المستمر**؛ حيث يتم تعزيز السلوك في كل مرة يقع فيها.
2. **التعزيز الجزئي (المتقطع)**؛ حيث يتم تعزيز السلوك في بعض الأحيان دون الأخرى.

ومن المثير للاهتمام أن الاستجابة الناتجة عن التعزيز الجزئي يصعب إخمادها؛ لأنها عبارة عن سلوكيات جرى اكتسابها على فترات، ولم تُكتسب دفعة واحدة. ويمكن تقسيم التعزيز الجزئي إلى أربعة جداول:

1. **جداول نسبة التعزيز الثابتة**؛ حيث يتم تعزيز الاستجابة بعد عدد معين من الاستجابات، وعلى سبيل المثال، لا يحصل الفأر على حبيبات الطعام إلا بعد أن يضغط على الرافعة ثلاث مرات.
2. **جداول نسبة التعزيز المتغيرة**؛ حيث يحدث التعزيز عقب عدد غير متوقع من الاستجابات، مثل ضغط الفأر على الرافعة عدة مرات، على أن يكون إحصار حبيبات الطعام عشوائيًا، ولا يقوم على جدول ثابت.

3. **جداول الفترة الزمنية الثابتة** : حيث تحدث الاستجابة بعد فترة زمنية محددة، وعلى سبيل المثال، إذا ضغط الفأر على الرافعة خلال إطار زمني يقدر بثلاثين ثانية، فسوف يحصل على حبيبة واحدة من الطعام. وهنا لا يكون ثمة اعتبار لعدد المرات التي ضغط فيها الفأر على الرافعة؛ لأنه لن يُقدّم إليه خلال تلك الفترة الزمنية سوى حبيبة واحدة من الطعام.
4. **جداول فترة التعزيز المتغيرة** : حيث يحدث التعزيز عقب فترة زمنية غير متوقعة، وعلى سبيل المثال، قد يُكافأ الفأر بحبيبة من الطعام بعد كل خمس عشرة ثانية، ثم يقل الفاصل إلى خمس ثوانٍ، ثم يتغير بعد ذلك، فتصبح مدته خمسًا وأربعين ثانية، وهكذا.

ويمكن أن نجد في الحياة اليومية أمثلة للجداول الأربعة للتعزيز، فجدول نسبة التعزيز الثابتة مثلًا، يشيع وجوده في ألعاب الفيديو (حيث يجب على اللاعب أن يجمع عددًا معينًا من النقاط، أو العملات لكي يحصل على مكافأة ما)، وهناك ماكينات إدخال العملات التي يُضرب بها المثل لجدول نسبة التعزيز المتغيرة، كما أن الحصول على الأجر كل أسبوع، أو أسبوعين، يعد مثالًا لجدول الفترة الزمنية الثابتة، ومتابعة صاحب العمل الموظفين، في أوقات غير ثابتة، تعد أيضًا مثالًا على جدول الفترة الزمنية المتغيرة. وعند تعلم سلوك جديد، يكون جدول نسبة التعزيز الثابتة هو الأفضل، بينما يكون جدول الفترة الزمنية المتغيرة هو الأفضل لتثبيت السلوكيات وعدم نسيانها.

وعلى الرغم من أن النظرية السلوكية فقدت شهرتها بمرور الوقت، فإن ذلك لا يقلل من التأثير الذي تركه "سكينر"، فقد بقيت أساليبه السلوكية شديدة الأهمية لدى مختصي الصحة العقلية، حيث تُستخدم في علاج المرضى، ولا تزال أفكاره عن التعزيز والعقاب مستخدمة في التعليم، وفي تدريب الكلاب كذلك.

سيجموند فرويد (1856-1939)

مؤسس علم التحليل النفسي

وُلد "سيجموند فرويد" في السادس من مايو عام 1856، في مدينة فرايبورج بموراخيا، الموجودة حالياً بجمهورية التشيك. وكانت والدته "سيجموند فرويد" هي الزوجة الثانية لأبيه، وكانت أصغر منه بعشرين عاماً، وكان لـ "فرويد" أخوان غير شقيقين، ويكبرانه بنحو عشرين عاماً، في حين كان هو الابن الأكبر من بين سبعة أبناء من أمه. وحين بلغ "فرويد" الرابعة من عمره، انتقل من موراخيا إلى فيينا، عاصمة النمسا، حيث قضى أغلب حياته هناك، على الرغم من زعمه أنه لم يكن يحب فيينا.

وكان "فرويد" متفوقاً في دراسته، ولأنه كان يعتنق مذهباً روحياً معيناً، فقد اتجه إلى الالتحاق بكلية الطب بجامعة فيينا عام 1873، (حيث كانت كليتا الطب والقانون المجالين الوحيديين المتاحين لمعتنقي هذا المذهب في فيينا آنذاك). وعلى الرغم من أن "فرويد" كان يتمنى القيام بأبحاث في مجال علم النفس العصبي، فإن الوظائف في هذا المجال كانت صعبة المنال، ونتيجة ذلك أنشأ عيادته الخاصة، وركز على علم الأعصاب.

وفي أثناء التدريب، تعرف على طبيب ومختص في علم النفس يُدعى "جوسيف بروير"، وقد ظهرت الأهمية البالغة لتلك العلاقة في تطور أعمال "فرويد"، وذلك عندما بدأ "بروير" علاج مرضى الهستيريا من خلال التنويم المغناطيسي، وتشجيع المرضى على التحدث عن ماضيهم. وقد سمحت عملية التنويم المغناطيسي - حيث أشارت إحدى المريضات لدى "بروير"، وتدعى "أنا أو." إلى التنويم المغناطيسي بقولها: "إنه العلاج بالتحدث" - لمرضى بدراسة الذكريات التي لا يمكنهم استذكارها في حالة الوعي. ونتيجة ذلك فقد خُصّت أعراض الهستيريا الموجودة لديهم. وقد اشترك "فرويد" و "بروير" في تأليف

كتاب *Studies in Hysteria*، ثم سافر فرويد إلى باريس ليتعلم المزيد عن التنويم المغناطيسي على يدي طبيب الأعصاب الفرنسي الشهير "جان مارتن شاركو". وفي عام 1886، عاد "فرويد" إلى فيينا، وأنشأ عيادته الخاصة. واستخدم التنويم المغناطيسي بشكل أساسي مع مرضى الهستيريا والاضطرابات العصبية، ولكنه سرعان ما أدرك أنه يستطيع أن يحقق مزيداً من النتائج مع مرضاه من خلال إجلاسهم في وضعيات مسترخية (كالجلوس على أريكة)، وكذلك من خلال تشجيعهم على التحدث عن كل ما يوجد في أذهانهم (وهو ما يُعرف بالتداعي الحر)، وكان "فرويد" يعتقد بذلك أنه سيتمكن من تحليل ما يقوله المريض، وتحديد الحدث المؤلم الذي وقع للمريض في الماضي، المسئول عن معاناته الحالية.

ثم أعقب هذا الأمر أشهر الأعمال التي قام بها "فرويد"، ففي غضون خمسة أعوام، نشر ثلاثة كتب، امتد تأثيرها في مجال علم النفس عقوداً لاحقة، وهي: كتابه الصادر عام 1900 *The Interpretation of Dreams*، الذي قدم فيه العقل الباطن إلى العالم، ثم كتاب *The Psychopathology of Everyday Life* عام 1901، حيث نُظِرَ لفكرة زلات اللسان - التي عرفت لاحقاً بالزلات الفرويدية - وأنها عبارة عن تعليقات ذات معنى، يكشفها "الحانب اللاشعوري"، وعام 1905 كان كتابه *Three Essays on the Theory of Sexuality* الذي تحدث فيه عن عقدة أوديب، بالإضافة إلى مسائل أخرى.

وفي عام 1933 تولت نخبة متطرفة سياسياً مقاليد السلطة في ألمانيا، وبدأت إحراق مؤلفاته، حيث كان أحد رواد العلم في عصره، ما جعله يشعر بأنه لا يحظى بالاهتمام المطلوب، وأنه غير مرغوب فيه. وفي عام 1938 استولت ألمانيا على النمسا، وصودر جواز السفر الخاص بـ "فرويد"، ولكن سُمح له بالانتقال إلى إنجلترا، وذلك تحت تأثير النفوذ الأجنبي، وبسبب شهرته العالمية، حيث أقام في إنجلترا إلى أن وافته المنية عام 1939.

مراحل تطور النمو النفسي الجنسي

تُعد نظرية "فرويد" عن النمو النفسي الجنسي واحدة من أشهر نظريات علم النفس، وأكثرها جدلاً. فقد اعتقد "فرويد" أن الشخصية في الجزء الأكبر منها تترسخ عند بلوغ السادسة من العمر، وذلك بعد اكتمال سلسلة من المراحل المتتابعة بنجاح، وهذا النجاح يؤدي إلى الشخصية السوية، أما الفشل في تلك المراحل فقد يؤدي إلى شخصية غير سوية.

واعتقد "فرويد" أن تسلسل تلك المراحل يعتمد على مناطق مثيرة للشهوة الجنسية في الجسم (وهي أجزاء حساسة في الجسم تثير اللذة الجنسية، والرغبة، والتحفيز) وإذا فشل الطفل في إكمال إحدى تلك المراحل، فإن اهتمامه ينصب على تلك المنطقة الجنسية. ما يجعل الشخص يهتم بالانغماس في تلك الملذات، أو لا يهتم بها، عند بلوغه سن الرشد.

المرحلة الفموية (من الولادة إلى ثمانية عشر شهراً)

حيث يكون فم الطفل هو موضع اللذة، مثل استخدامه المص: لأنه يخلق شعوراً بالارتياح والثقة، وإذا كان هناك إفراط في الإشباع خلال هذه المرحلة، أو نقص فيه، فإن شخصية الطفل ستكون فموية، أو شخصية مرتكزة على الفم، ويصبح مشغولاً بالسلوكيات المتعلقة بالفم. ووفقاً لـ "فرويد"، فإن من يمتلكون هذه الشخصية غالباً ما يعضون أظفارهم، أو يدخنون، أو يشربون الكحوليات، أو يُسرهون في تناول الطعام، كما أنهم يتسمون بالسذاجة، ويعتمدون على الآخرين، ودائماً ما يكونون أتباعاً لغيرهم.

المرحلة الشرجية (من ثمانية عشر شهراً إلى ثلاثة أعوام)

وفي هذه المرحلة يتجه تركيز الطفل بصورة أساسية إلى المثانة والتحكم في الأمعاء، حيث يحصل الطفل على اللذة من خلال تحكمه في هذه الأمور. ويرى "فرويد" أن النجاح في هذه المرحلة يكون نتيجة استخدام الوالدين الثناء

والمكافآت مع تدريب الطفل على استخدام المرحاض، وتركه يشعر بالقدرة على النجاح. فهذا السلوك من شأنه أن يُنمي لدى الطفل الشخصية القادرة والمبدعة في حياته اللاحقة، ويرى "فرويد" أن الوالدين إذا تعاملوا مع الطفل بتساهل شديد خلال تدريبه على استخدام المرحاض، فإن ذلك قد يجعل شخصيته اندفاعية؛ فيصبح الطفل مولعاً بالتخريب، وعدم الاهتمام بالنظافة، والإسراف. أما إذا كان أسلوب الوالدين شديد القسوة، أو كانا يعمدان إلى إجبار الطفل على استخدام المرحاض قبل حاجته إليه، فهذا من شأنه أن يؤدي إلى خلق شخصية الاستبقاء الشرجي، ما يجعل الطفل مهووساً بالتفاصيل، والوصول إلى المثالية في كل شيء، ومهووساً كذلك بالنظافة والقيادة.

المرحلة القضيبية (من ثلاثة أعوام إلى ستة)

ويعتقد "فرويد" أن مناطق الإحساس بالمتعة تتجه في تلك المرحلة إلى الأعضاء التناسلية، وهنا تبرز إحدى أشهر أفكاره، وهي عقدة أوديب، حيث يعتقد أن الطفل في تلك المرحلة يحب والدته حباً شديداً، فيرى أن والده ينافسها الاستئثار بحنانها، ويرغب في أن يحل محل والده، كما أن الطفل سيصاب حينها بالقلق الشديد عندما ينظر إلى والده باعتباره شخصاً يحاول أن يعاقبه على مشاعر أوديب لديه، فبدلاً من الدخول في شجار مع والده، يرى نفسه مثل والده، في محاولة منه لكسب حنان أمه، ويرى "فرويد" أن التثبيت في هذه المرحلة قد يؤدي إلى الانحرافات الجنسية، والارتباك حيال الهوية الجنسية، كما قد يؤدي إلى ضعفها.

وفي عام 1913 جاء "كارل يونج" بمصطلح "عقدة اليكترا"، ويشير إلى علاقة مماثلة تمر بها الفتاة مع أبيها، ولكن "فرويد" لم يوافق على هذا المفهوم، معتقداً أن الفتاة كانت في الحقيقة تمر بحالة تتمنى خلالها لو أنها كانت ذكراً.

المرحلة الكامنة (من سن السادسة حتى بداية البلوغ)

وفي هذه المرحلة تُكبح الدوافع الجنسية، وتتحول الطاقة الجنسية للطفل إلى اتجاهات أخرى، مثل التفاعلات الاجتماعية والأنشطة الذهنية. وفي هذه المرحلة يلعب الأطفال غالبًا مع أبناء جنسهم، ويتوقف التثبيت والنمو الجنسي النفسي.

المرحلة التناسلية (من بداية البلوغ حتى تمامه)

وهي المرحلة الأخيرة في نموذج "فرويد"، وتتضمن الدوافع الجنسية مجددًا، والرغبة في الجنس الآخر. فإذا اكتملت المراحل السابقة جميعًا بنجاح، فإن الشخص سيكون واعيًا ومتوازنًا، وسيكون شعوره باللذة معتمدًا على الأعضاء التناسلية. ولكن إذا أصيب الشخص بالتثبيت عند هذه المرحلة، فإنه قد يعاني انحرافات جنسية.

ولقد وُجّهت الانتقادات بالطبع إلى نظرية "فرويد"، فقد صرف كل تركيزه إلى النمو لدى الذكور. كما أن أبحاثه لم تكن قائمة على سلوكيات الأطفال، بل على روايات المرضى البالغين، كما أنه من الصعوبة بمكان قياس مدى دقة أفكار "فرويد" عن النمو النفسي الجنسي، أو إخضاعها للاختبار، وذلك لطول المدة بين مرحلة الطفولة الافتراضية "السبب" وبلوغ مرحلة الرشد، وهي المرحلة النهائية "الأثر".

النماذج البنيوية للشخصية

يرى "فرويد" أن هناك عوامل مؤثرة أخرى مهمة لفهم نمو الشخصية، وذلك إضافة إلى تصوراتهِ عن النمو النفسي الجنسي، ويحاول من خلال نمودجه البنيوي للشخصية أن يبين الطريقة التي يعمل بها العقل، وذلك من خلال التمييز بين الأجزاء الثلاثة التي تتألف منها الشخصية والعقل البشري، وهي: **الهو**، **والأنا**، و**الأنا العليا**.

الهو

وهو جزء غريزي موجود لدى كل فرد منذ ولادته، وهو المسئول عن تلبية الحاجات الأساسية للطفل، وقد زعم "فرويد" أن الهو يعتمد على ما يعرف بـ "مبدأ اللذة"، الذي يعني أن الهو يرغب في أي شيء يسبب له المتعة في اللحظة الحاضرة، ويتجاهل العواقب المترتبة على ذلك، أيًا كانت. فهو لا يولي أي شيء آخر أي اعتبار، ولا أي شخص قد يؤثر تحقيقه تلك اللذة فيه. وعلى سبيل المثال عندما يصاب الطفل الرضيع بأذى، أو يرغب في تناول شيء ما، أو يحتاج إلى تغيير شيء ما، أو يرغب ببساطة في جذب انتباه الآخرين إليه. فإن الهو يدفعه إلى البكاء، إلى أن تلبي احتياجاته.

الأنا

وهي الجانب التالي من الشخصية، وينمو هذا الجانب بصورة طبيعية على مدار الأعوام الثلاثة الأولى نتيجة تفاعل الطفل مع البيئة المحيطة به، وهذا ما حدا بـ "فرويد" إلى ادعاء أن الأنا تقوم على ما أشار إليه بـ "مبدأ الحقيقة"، حيث تدرك الأنا أن هناك أشخاصًا آخرين من حولنا لهم رغباتهم واحتياجاتهم، وأن ذلك السلوك الاندفاعي والأناني من شأنه أن يؤدي حتمًا إلى إلحاق الأذى بهم. ويكون عليها أن تفكر في مدى واقعية الظروف بينما تلبي احتياجات الهو. وعلى سبيل المثال، يظهر تأكيد الأنا على نفسها عندما يتروى الطفل قبل أن يقدم على شيء غير مناسب؛ لأنه يفهم العواقب السلبية التي ستحدث.

الأنا العليا

وتنمو عندما يبلغ الطفل سن الخامسة، ويقترّب من نهاية المرحلة القضيبيّة، ويتألف هذا الجزء من الأخلاق والمثل التي اكتسبناها وتلقيناها من والدينا، ومن المجتمع، ويرى كثيرون أن الأنا العليا تساوي الضمير، حيث إن كلا المصطلحين يشير إلى جزء من شخصيتنا يحكم على تصرفاتنا، ويميز الصواب والخطأ منها.

ويرى "فرويد" أن الأنا لدى الشخص السوي تكون أقوى من الهو والأنا العليا؛ إذ يتسنى لها أن تقف على مدى واقعية الموقف، مع تلبية احتياجات الهو، والتأكد من أنها لا تتعارض مع القيم التي تقوم عليها الأنا العليا، وإذا كانت الأنا العليا هي الأقوى، فسوف تكون الأخلاق الصارمة هي المنطلق الذي ينطلق منه الشخص، أما إذا كان الهو الأقوى، فسوف يسعى الشخص نحو تحقيق اللذة على حساب الأخلاقيات، ما قد يؤدي إلى وقوع أذى شديد (كما في حالات الاغتصاب، حيث يختار المرء تحقيق اللذة على حساب الأخلاقيات، وهذا علامة على قوة الهو).

تصور "فرويد" عن النفس الإنسانية

يرى "فرويد" أن مشاعرنا، ومعتقداتنا، ودوافعنا، وعواطفنا الكامنة كلها مدفونة في اللاوعي، ومن ثم فهي غير موجودة في الوعي، كما يرى أن كلاً من الوعي واللاوعي تفصل بينهما مستويات من الوعي. ولكي نفهم نظرية "فرويد" بصورة أفضل، عليك أن تتخيل جبلاً جليدياً.

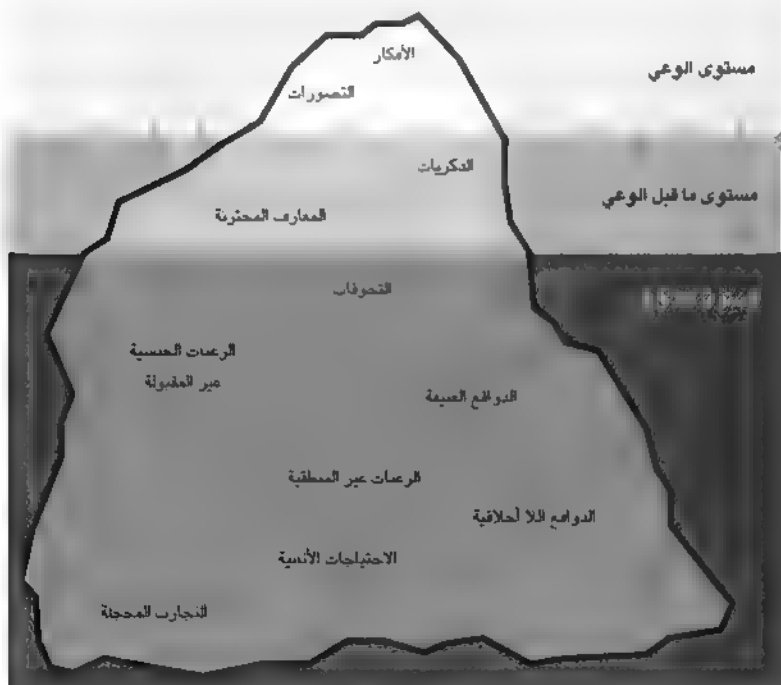
حيث ترمز المياه المحيطة بالجبل الجليدي إلى "اللاوعي"، وتشمل كل ما لا يدخل في نطاق الوعي، وهي الأشياء التي لم نمر بها، ولا ندركها، ومن ثم فهي لا تشكل جزءاً من شخصيتنا، أو تؤثر في تشكيلها بأية حال.

أما قمة الجبل الجليدي فترمز إلى الوعي، وهي ليست سوى جزء صغير من شخصيتنا، ومن ثم فهي جزء مألوف لدينا. حيث إننا لا نعرف سوى القليل عن الأشياء التي تشكل شخصيتنا، ويحتوي الوعي على الأفكار، والتصورات، والمعلومات اليومية.

ويوجد العقل الباطن أو ما قبل الوعي تحت الوعي مباشرة، ويرمز إليه بقاعدة الجبل الجليدي. وإذا تم تنبيه اللاوعي، فإنه يمكن الوصول إليه، ولكنه ليس جزءاً فعالاً من الوعي، ويتطلب مشقة في تنبيهه. وتحتوي هذه المنطقة على أشياء مثل ذكريات الطفولة، ورقم الهاتف القديم، واسم أحد الأصدقاء الذين كنت تعرفهم

عندما كنت صغيراً، وغير هذا من الأشياء الموجودة في أعماق الذاكرة، وهي المنطقة التي توجد فيها أيضاً الأنا العليا.

وحيث إننا لا ندرك سوى قمة ذلك الجبل، فإن منطقة اللاوعي تكون كبيرة إلى حد لا يمكن تصوره، وتتضمن الجوانب المدفونة، التي لا يمكن الوصول إليها من الشخصية. وفي تلك المنطقة توجد أشياء مثل التخوفات، والدوافع غير الأخلاقية، والتجارب المُخجلة، والاحتياجات الأنانية، والأمنيات غير المنطقية، والرغبات الجنسية غير المقبولة. وقد يوجد الهُو أيضاً في هذه المنطقة. أما بالنسبة إلى الأنا، فهي ليست مرتبطة بجزء محدد من جبل الجليد، فهي قد توجد في الوعي وما قبل الوعي واللاوعي.



استعارة الجبل الجليدي

إن تأثير "سيجموند فرويد" على مجالي الطب النفسي وعلم النفس لا يمكن إنكاره، فقد أحدثت أفكاره تغييراً كاملاً في الطريقة التي يُنظر بها إلى الشخصية والجنس والذاكرة والملاج النفسي. وقد ظل عالم النفس الأكثر شهرة على الإطلاق مدة قرن كامل بعد أن بزغ نجمه في هذا المجال للمرة الأولى.

آنا فرويد (1895-1982)

فكر في الأطفال

وُلدت "آنا فرويد" في الثالث من ديسمبر عام 1895، في مدينة فيينا بالنمسا، وهي الأصغر سناً من بين أبناء "سيجموند فرويد" الستة، وقد كانت قريبة بشدة من والدها، في حين كانت تشعر ببعدها عن أمها وأشقائها الخمسة. وفي حين أنها كانت تدرس في مدرسة خاصة، لكنها زعمت أنها لم تتعلم سوى النزر اليسير في المدرسة، وأن الجزء الأكبر من التعليم الذي تلقته إنما كان نتيجة قربها من أصدقاء والدها وزملائه.

فبعد أن أنهت دراستها الثانوية، بدأت ترجمة مؤلفات والدها إلى اللغة الألمانية، كما عملت مُدرّسة في إحدى المدارس الابتدائية، حيث بدأ اهتمامها بعلاج الأطفال، وفي عام 1918 أصيبت بمرض السل، ما اضطرها إلى ترك العمل في التدريس، وخلال تلك الفترة العصبية كانت تتحدث مع والدها عن أحلامها، وبينما كان والدها يحلل حالاتها، سرعان ما حوّلت اهتمامها إلى مهنة والدها، فقررت أن تتجه إلى مجال التحليل النفسي بمفردها. وعلى الرغم من أنها كانت تؤيد الكثير من الأفكار الأساسية لوالدها، فقد كانت أقل اهتماماً ببنية العقل الباطن، ووجهت جزءاً أكبر من اهتمامها إلى الأنا والديناميات، أو البواعث الخاصة بالنفس الإنسانية. وقد قادها اهتمامها إلى نشر كتابها الرائد الذي يحمل عنوان *The Ego and Mechanisms of Defense* عام 1936.

وعلى الرغم من أن "آنا فرويد" قد اشتهرت بابتكارها مجال التحليل النفسي للأطفال - الذي قدّم فهمًا رائعًا عن علم نفس الطفل - فإنها عُرِفَتْ أيضاً بأساليبها المختلفة في معالجة الأطفال. وفي عام 1923، أنشأت عيادتها

الخاصة للتحليل النفسي للأطفال في فيينا، وذلك دون أن تحصل على درجة علمية في هذا المجال، وقد تم تعيينها رئيسة جمعية فيينا للتحليل النفسي. وفي عام 1938 رحلت هي وعائلتها إلى إنجلترا، نتيجة غزو ألمانيا للنمسا. وفي عام 1941 أنشأت في لندن مؤسسة تدعى دار هامبستيد وور نيرسيري لرعاية أطفال الحروب بالتعاون مع "دوروثي برلينجهام"، وكانت عبارة عن دار لرعاية الأطفال المشردين، كما كانت تقدم برنامجًا إذاعياً للتحليل النفسي. وأدى عملها في هذه الدار إلى خروج ثلاثة كتب، هي: *Young Children in Wartime* عام 1942، وكتابا *War and Children* و *Infants without Families* عام 1943. وفي عام 1945 أغلقت دار الأطفال، وأنشأت "أنا فرويد" نظامًا علاجيًا وعيادة لعلاج الأطفال، وحافظت على دورها ذلك إلى أن توفيت. وعندما توفيت "أنا" عام 1982، كانت قد تركت إرثًا عميقًا وباقيًا في مجال كان مطمورًا بفعل التأثير الشديد لوالدها، بالإضافة إلى مجموعة من علماء النفس الآخرين.

آليات الدفاع

ولكي نستوعب الإسهامات التي قدمتها "أنا فرويد" إلى مفهوم آليات الدفاع، لا بد لنا من أن نلقي أولاً نظرة على الأعمال التي قام بها والدها. حيث إن "سيجموند فرويد" قد وصف آليات معينة للدفاع تستخدمها الأنا في التعامل مع الصراعات التي تحدث بين الهو والأنا العليا. فقد كان يرى أن تقليل التوتر دافع أساسي لدى معظم الناس، وأن القلق هو ما يسبب ذلك التوتر إلى حد كبير. ومن هنا فقد قام بتقسيم القلق إلى ثلاثة أنواع:

1. **القلق الواقعي**؛ وهو الخوف من حدوث أشياء حقيقية. وعلى سبيل المثال: خوف الشخص من أن يتعرض لمضرة كلب؛ لأنه على مقربة من أحد الكلاب

الشرسة. فيكون الابتعاد عن الموقف حينئذٍ هو أسهل طريقة لتقليل التوتر الناجم عن القلق الواقعي.

2. **القلق العصابي**؛ وهو الخوف اللاشعوري الذي يستحوذ علينا ويجعلنا نفقد التحكم في الدوافع الخاصة بالهو، ومن ثم يعرضنا للعقاب.

3. **القلق الأخلاقي**؛ وهو الخوف من انتهاك قيمنا ومبادئنا الأخلاقية، ويؤدي إلى الشعور بالخزي أو الذنب، وينبع هذا القلق من الأنا العليا.

ويزعم "سيجموند فرويد" أن حدوث القلق هو ما يجعلنا نستخدم آليات الدفاع للتغلب عليه، وحجب الحقيقة عن الأنا والهو والأنا العليا، ويقول "فرويد" إن هذه الآليات غالباً ما تُستخدم لتشويه الحقيقة بطريقة لا شعورية، وقد يُفرض الشخص في استخدامها لتجنب إحدى المشكلات؛ لذا فإن فهم آليات الدفاع واكتشافها له فائدة عظيمة في جعل الشخص يتحكم في قلقه بطريقة ملائمة. ولكن ما الدور الذي لعبته "أنا فرويد" في هذا الأمر؟ لقد تمكنت من تحديد آليات الدفاع التي تستخدمها الأنا لتقليل التوتر، وهي:

- **الإنكار**: رفض الإقرار أو الاعتراف بأن هناك شيئاً محدداً يحدث، أو أنه قد حدث.
- **الإزاحة**: إخراج مشاعر الشخص وإحباطاته، في وجه شخص آخر أقل تهديداً وخطورة بالنسبة إليه.
- **التفكير المجرد**: التفكير في شيء ما من منظور موضوعي وهادئ، حيث يتسنى للمرء أن يتجنب التركيز على الجزء العاطفي، أو المسبب للتوتر من الموقف.
- **الإسقاط**: إسقاط المشاعر المزعجة لديك على شخص آخر، وإصاقتها به، إذ يبدو كأن ذلك الشخص هو من يشعر بتلك المشاعر بدلاً منك.

- **التبرير:** حيث يقوم المرء بخلق تبريرات محتملة، لكنها مزيفة؛ وذلك تجنباً للسبب الحقيقي لشعوره بشعور ما، أو إثباته بسلوك معين.
- **رد الفعل العكسي:** وهو التصرف بطريقة معاكسة للحقيقة بغرض إخفاء المشاعر الحقيقية.
- **النكوص:** العودة إلى سلوكيات مرحلة الطفولة، وتزعم "آنا فرويد" أن الشخص قد يتصرف تصرفات معينة بناءً على مرحلة النمو النفسي الجنسي التي ثبت عندها، فالشخص الذي يثبت على المرحلة الفموية مثلاً قد يُفرط في التدخين، أو في تناول الطعام، أو تصبح أفاظه ذات طبيعة عدائية.
- **القمع:** تمرير الأفكار التي تُشعرنا بعدم الارتياح إلى عقلنا الباطن.
- **التسامي:** تحويل السلوكيات غير المقبولة إلى صورة أكثر قبولاً، فالشخص الفاضل مثلاً قد يمارس الملاكمة للتنفيس عن غضبه على نحو مقبول، وترى "آنا فرويد" أن التسامي يعتبر علامة على النضج.

التحليل النفسي للأطفال

لقد خططت "آنا فرويد" لاسترشاد بأعمال والدها؛ كي يتسنى لها أن تضع جدولاً زمنياً لاكتشاف معدل النمو الطبيعي للأطفال؛ وذلك لكي تضع نظاماً علاجياً ناجحاً. فهذه الطريقة إذا كان هناك تأخر أو توقف في عملية النمو كالمسائل المتعلقة بالصحة، فعندها يمكن للعلاج أن يحدد سبب الاضطراب تحديداً دقيقاً، ومن ثم يمكنه أن يعالجه.

ولكن على الرغم من هذا، سرعان ما أدركت "آنا" وجود اختلافات رئيسية بين الأطفال والمرضى البالغين الذين تناولهم والدها في أعماله، ما اضطرها إلى تغيير أساليبها باستمرار. ففي حين كان المرضى الذين يتعامل معهم "سيجموند فرويد" أشخاصاً بالغين، مستقلين بأنفسهم، كانت "آنا فرويد" تتعامل مع

أطفال يوجد أبائهم وأمهاتهم في جزء كبير من حياتهم، ومن هنا فقد رأت "أنا" مبكرًا مدى أهمية وجود الوالدين، بل لا يزال علاج الأطفال يتضمن الدور الفعال للوالدين في عملية العلاج، فعلى سبيل المثال يتم إخبار الوالدين بما يحدث في أثناء العلاج؛ حتى يتمكنوا من تطبيق الأساليب العلاجية في الحياة اليومية للطفل. كما أدركت "أنا فرويد" الفائدة الكبيرة للعب بالنسبة إلى الأطفال، وما له من أثر في علاجهم. إذ يمكن أن يستفيد الأطفال من اللعب في التأقلم مع الواقع، أو مواجهة مشكلاتهم، ويمكنهم أن يتحدثوا بحرية في أثناء العلاج، وفي حين أن اللعب قد يساعد المعالج على تحديد الاضطراب الذي يعانيه الطفل، ومعالجته، فإنه لا يكشف الكثير عن العقل الباطن؛ لأن الأطفال لا يعرفون كيف يحبون الحقائق، ويكتبون عواطفهم، ويكتُمون الأحداث التي يمرون بها، وذلك بخلاف البالغين. فالطفل يعني ما يقوله!

ولقد برهنت "أنا فرويد" على قيمتها الكبيرة في عالم علم النفس، وإن كانت قد بدأت عملها في هذا المجال في كنف والدها، ولا شك في أن الإسهامات التي قدمتها إلى أعمال والدها فيما يتعلق بآليات الدفاع، والأهم من ذلك إنشاء مجال التحليل النفسي للأطفال، لا تزال تشكل أهمية وتأثيرًا كبيرين، بل إن أعمالها هي التي شكلت جزءًا كبيرًا من فهمنا الحالي لعلم نفس الطفل.

لورنس كولبرج (1927-1987)

المعضلة الأخلاقية

وُلد "لورنس كولبرج" لعائلة ثرية، في مدينة بروكسفيل في نيويورك، في الخامس والعشرين من أكتوبر عام 1927. وعندما نشبت الحرب العالمية الثانية انضم إلى القوات البحرية - وهو قرار كان له تأثير كبير فيه، وفي إسهاماته في مجال علم النفس بالتبعية.

وقد عمل بحارًا على سفن الشحن، وساعد على تهريب بعض اللاجئين المضطهدين، ولعل هذه كانت هي المرة الأولى التي اهتم فيها بالاستدلال الأخلاقي. وقد عاد بعد ذلك إلى إحدى دول الشرق الأوسط لمزيد من الدراسة بشأن الاستدلال الأخلاقي فيما يتعلق بالأطفال الذين يُربون في داخل المجمعات الزراعية التي تقوم على المبادئ الجماعية، وعندما عاد من الحرب التحق بجامعة شيكاغو، ودرس علم النفس فيها. وقد حقق درجات عالية للغاية في امتحانات القبول بالجامعة، ما أعفاه من دراسة بعض المقررات، فحصل على درجة البكالوريوس في علم النفس في سنة واحدة، ثم حصل على الدكتوراه عام 1958. وفي عام 1967 أصبح "كولبرج" أستاذًا في علم النفس التربوي والاجتماعي في جامعة هارفارد، ولقد ذاع صيته، وازداد تقديره مع ابتكاره نظرية "مراحل النمو الأخلاقي".

وفي عام 1971 أصيب بعدوى طفيلية في أثناء عمله في دولة بيليز (دولة في أمريكا الوسطى) ونتيجة ذلك المرض الذي ألَمَّ به، قضى السنوات الست عشرة التالية من حياته يعاني الاكتئاب والآلام الشديدة المستمرة، وفي التاسع عشر من يناير عام 1987 طلب "كولبرج" أن يخرج يومًا واحدًا من المستشفى الذي كان يخضع فيه للعلاج، وبعد أن خرج من المستشفى أغرق نفسه في ميناء بوسطن، وكان آنذاك يبلغ من العمر تسعًا وخمسين عامًا.

مراحل النمو الأخلاقي

كانت نظرية مراحل النمو الأخلاقي لـ"كولبرج" عبارة عن تعديل نظرية "جان بياجيه"، عالم النفس السويسري، ففي حين أن "بياجية" قد وصف النمو الأخلاقي باعتباره عملية مكونة من مرحلتين، نجد أن "كولبرج" قد وصفها بأنها عملية مكونة من ست مراحل مُضمَّنة في ثلاثة مستويات، وكانت أطروحة "كولبرج" هي أن النمو الأخلاقي عبارة عن عملية مستمرة خلال دورة حياة الإنسان، ولكي يقوم "كولبرج" بفرز هذه المراحل، ووصفها، عرض سلسلة من المعضلات الأخلاقية الصعبة على مجموعات من الشباب الصغار من ذوي الأعمار المختلفة، ثم أجرى لقاءات معهم لاكتشاف الاستدلال الذي يقف وراء قراراتهم ورؤية مدى تغير الاستدلال الأخلاقي مع تقدمهم في العمر.

معضلة هاينز الأخلاقية

في معضلة هاينز يُخبر "كولبرج" الأولاد بقصة عن امرأة في أوروبا على وشك الموت؛ لأنها تعاني نوعاً خاصاً من السرطان. ويعتقد الأطباء أن هناك دواء واحداً يمكنه أن ينقذها، وهو: شكل من أشكال الراديوم المكتشف حديثاً من قبل الصيدلي الموجود في المدينة نفسها، ومع أن تكلفة تصنيع ذلك الدواء مرتفعة، فإن ذلك الصيدلي لا يصنع الدواء حتى يتقاضى أجراً يعادل عشرة أضعاف تلك التكلفة، إذ يكلفه تصنيع الدواء 200 دولار، بينما يتقاضى 2000 دولار مقابل جرعة صغيرة منه، وكان "هاينز" زوج المرأة المريضة يحاول أن يقترض المال من أي شخص يعرفه، ولكنه لم يتمكن إلا من تديير 1000 دولار وهو نصف المبلغ الذي يتقاضاه الصيدلي، وهنا يُخبر "هاينز" الصيدلي بحالة زوجته التي تواجه الموت، ويطلب منه أن يبيعه الدواء بسعر منخفض،

أو أن يتركه يسدد له بقية الثمن فيما بعد، ولكن الصيدلي يرفض، ويقول لـ "هاينز" إنه هو من اكتشف الدواء، وأنه يريد أن يجني منه الربح. وهنا أصيب "هاينز" بالقنوط، فافتحم الصيدلية، وسرق الدواء من أجل زوجته، وهنا يطرح "كولبرج" السؤال التالي: "هل كان يُفترض بالزوج أن يفعل ذلك؟".

ولم تكن الإجابة عن هذا السؤال مهمة بالنسبة إلى "كولبرج" بقدر أهمية الاستدلال الذي يقف وراءها، ووفقًا لأبحاثه فقد جرى تقسيم إجابات الأطفال إلى ثلاثة مستويات، وست مراحل، وهي:

المستوى 1: المستوى قبل التقليدي

• المرحلة 1: الطاعة والعقاب

وفي هذه المرحلة ينظر الأطفال إلى القوانين باعتبارها مطلقة. وبالنسبة إليهم فإن الطاعة تعني تجنب العقاب. وهذه المرحلة تشيع لدى الأطفال الأصغر سنًا على وجه الخصوص، على الرغم من أن البالغين أيضًا قد يمرّون عن هذا النوع من الاستدلال.

• المرحلة 2: التفرد والتبادل

وفيها يبدأ الأطفال الاهتمام بوجهات النظر الخاصة بهم، والحكم على التصرفات بناءً على طريقة تحقيق الاحتياجات الفردية، وهنا كان الأطفال يدافعون عن اختيار "هاينز"؛ لأنه كان هو أفضل اختيار يحقق احتياجاته.

المستوى 2: المستوى التقليدي

• المرحلة 3: العلاقات الشخصية

وفيها يركز الأطفال على التطلع إلى تلبية التوقعات التي يضعها المجتمع، أو الأشخاص المقربون منهم. وبعبارة أخرى يرون أنه من المهم لهم أن يعاملوا الآخرين بطريقة جيدة ولطيفة، ولهذا يُعرف هذا الأمر أيضًا بالتوجه نحو "الحصول على الثناء".

• المرحلة 4: الحفاظ على النظام الاجتماعي

وفيه يأخذ الطفل المجتمع ككل في اعتباره، ما يعني أن هناك تركيزاً على اتباع القوانين من أجل الحفاظ على القانون والنظام - ولو هي المواقف الصعبة - أي احترام السلطات، وتلبية الواجب الذي رضي المرء أن يتحمله، ويقوم به.

المستوى 3: المستوى ما بعد التقليدي

• المرحلة 5: العقد الاجتماعي وحقوق الإنسان

وفيه يتفهم الشخص وجود تباين في المعتقدات، والآراء، والقيم. ومن هذا المنطلق، فإن الحفاظ على المجتمع يستلزم أن تكون القوانين قائمة على معايير متفق عليها.

• المرحلة 6: المبادئ العامة

وهي المرحلة الأخيرة، وتقوم على اتباع المبادئ الداخلية للعدالة والأخلاقيات، ولو تمارض ذلك مع ما تنص عليه القواعد والقوانين.

ومن المهم أن نشير إلى أن "كولبرج" يرى أنه لا يمكن التنقل بين هذه المراحل إلا من خلال هذا الترتيب، وأن كل الأشخاص لا يشترط بالضرورة أن يحققوا كل هذه المراحل.

انتقادات مراحل النمو الأخلاقي

هناك انتقادات وجهت إلى نموذج "كولبرج"، على الرغم من أهميته وتأثيره الشديدين. ومن بين تلك الانتقادات أن تلك النظرية منحازة إلى الذكور (إذ ادعى "كولبرج" أن معظم الرجال في المرحلة 4، وأن معظم النساء في المرحلة 3)، كما أن هناك فرقاً ملحوظاً بين ما يوجبه الشخص على نفسه من

أمر، وما يقوم به في الحقيقة، أضف إلى ذلك أن "كولبرج" قد ركز بشكل أساسي على العدالة دون أن يأخذ في اعتباره أموراً، مثل التعاطف والاهتمام. ولقد كان هناك تشكيك في الطريقة التي أجري بها "كولبرج" تجربته: وذلك لأنه أجرى لقاءات مع أطفال مختلفين ينتمون إلى فئات عمرية مختلفة، بدلاً من الالتقاء بطفل واحد مدة أطول، وأياً كان الأمر، فإن أبحاث "كولبرج" بشأن الأخلاق لا تزال مؤثرة للغاية، كما أن الأفكار التي قدمها قد طُبِّقت بشكل واسع في مجال التربية، كما أنها تستخدم في فهم سلوك الأطفال.

ستانلي ميلجرام (1933-1984)

أحد علماء النفس الرائعين

وُلد "ستانلي ميلجرام" في الثالث عشر من أغسطس عام 1933، في واشنطن، وكان والده ذو الجنسية المجرية يعمل خبازًا، أما أمه فقد كانت جنسيتها رومانية، وقد تولت إدارة المخبز بعد وفاة والده عام 1953. وقد كان "ميلجرام" متفوقًا دائمًا في دراسته، وكان له نشاط في مسرح المدرسة، عندما كان يدرس في مدرسة جيمس مونرو الثانوية، وقد أشر فيه عمله في المسرح، وقد استخدم خبراته التي اكتسبها من المسرح في حياته لاحقًا، عندما أنشأ تجاربه الواقعية التي يشتهر بها حاليًا.

وفي عام 1953، تقدم إلى جامعة هارفارد لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي، وذلك بعد أن تخرج في كلية كوينز بولاية نيويورك، وحصل على درجة البكالوريوس في العلوم السياسية. وعلى الرغم من أن طلبه الذي قدمه إلى جامعة هارفارد قوبل بالرفض في البداية؛ نظرًا إلى أنه لم تكن له أية خلفية أكاديمية في مجال علم النفس، فإن طلبه قد قُبل في النهاية عام 1954، وحصل على درجة الدكتوراه عام 1960.

كان "ميلجرام" يركز على المشكلات الاجتماعية كثيرًا في أثناء ممارسته عمله، وقد درس على يدي عالم النفس "سولومون آش" عامي 1959 و1960 وكان "آش" مشهورًا بتجاربه عن التكيف الاجتماعي، وفي عام 1961، بدأ "ميلجرام" دراساته بشأن الإذعان للسلطة، ولا تزال تعتبر واحدة من أكثر تجارب علم النفس تأثيرًا، على الرغم من أنها لم تلق الشهرة الكافية.

وفي خريف عام 1960 عمل "ميلجرام" أستاذًا مساعدًا في جامعة ييل، كما شغل المنصب ذاته في قسم العلاقات الاجتماعية في جامعة هارفارد منذ عام 1963 إلى عام 1966، وفي عام 1967 أصبح "ميلجرام" محاضرًا في جامعة

هارفارد، ولكنه لم يتم تثبيته في هذا المنصب، ويرجح أن السبب في ذلك راجع إلى تجاربه المثيرة للجدل. وفي السنة نفسها جرى تعيينه أستاذًا دائمًا في مركز الدراسات العليا التابع لجامعة سيتي في نيويورك. وفي العشرين من ديسمبر عام 1984 أصيب "ميلجرام" بأزمة قلبية، وتوفي على أثرها في مدينة نيويورك. وكان عمره آنذاك واحدًا وخمسين عامًا.

دراسة "ميلجرام" عن الإذعان للسلطة

لعل تجربة "ستانلي ميلجرام" الشهيرة والمثيرة للجدل عن الإذعان للسلطة هي أشهر الإسهامات التي يعرف بها، وقد افتنن "ميلجرام" بتأثير السلطة في الطاعة، وكان يرى أن الشخص قد يطيع الأوامر انطلاقًا من رغبته في أن يبدو متعاونًا، أو انطلاقًا من خوفه حتى لو جملة ذلك يخالف ما يراه صوابًا، أو يخالف رغبته.

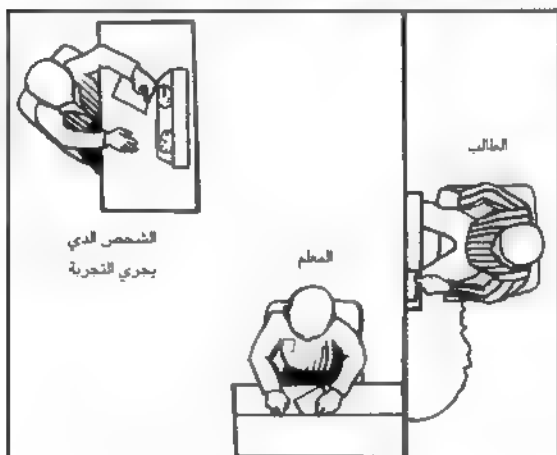
الإطار التاريخي لتجربة "ميلجرام"

بدأ "ميلجرام" تجربة الإذعان للسلطة عام 1961. وقد كان العالم قبلها بفترة وجيزة مشغولًا بمحاكمة أحد مجرمي الحرب النازيين، ويدعى "أدولف أيخمان"، الذي اتُهم بتوجيه أوامر بقتل الملايين من المحتجزين في معسكرات الاعتقال آنذاك، وكان يدافع عن نفسه في أثناء المحاكمة مدعيًا أنه كان ينفذ التعليمات فحسب.

وقد أجرى "ميلجرام" التجربة في جامعة ييل، حيث حشد لها أربعين رجلًا، من خلال إعلانات الجرائد. وقد أخبر المشاركين بأن موضوع الدراسة التي سينضمون إليها يركز على الذاكرة والتعلم (في حين أن الحقيقة لم تكن كذلك)، وقيل لهم إنه سيكون هناك شخص يقوم بدور المعلم، وشخص آخر يقوم

بدور الطالب، وأن هذه الأدوار سيجري اختيارها بطريقة عشوائية، وقد سحب كل مشارك قصاصة من الورق بطريقة عشوائية، أما في واقع الأمر فإن جميع قصاصات الورق التي قاموا بسحبها كان مكتوبًا عليها "معلم"، أما القصاصات التي كتب عليها "طالب" فقد كانت تُعطى لممثلين من مساعدي "ميلجرام"، ومن ثم فجميع المشاركين قد أعطوا دور معلم دون أن يعرفوا، حيث كانوا يعتقدون أن ذلك الأمر عشوائي.

تجربة ميلجرام



تصور لتجربة ميلجرام

1. كان كل مشارك "المعلم" يرافق "طالبًا" واحدًا من مساعدي "ميلجرام". ويشاهد المعلم الطالب وهو يُربط في كرسي، وتوصل به أقطاب كهربائية من قبل المساعدين العاملين في المعمل.

2. يدخل المعلم بعد ذلك غرفة معزولة، بينما لا يزال بإمكانه أن يتواصل مع الطالب دون أن يرى كل منهما الآخر. ويقف المعلم أمام "مولد صدمات" يبدأ من 30 فولتًا، ويزيد من قوة الصدمات بمعدل 15 فولتًا في كل مرة، حتى يصل إلى 450 فولتًا. ويوجد به مفاتيح، أحدها مكتوب عليه "معتدل"، ويرسل صدمات من 75 إلى 120 فولتًا. وأحدها مكتوب عليه "قوي"، وتبدأ قوة صدماته من 135 فولتًا إلى 180 فولتًا، وهناك مفتاح مكتوب عليه "خطر: صدمة حادة"، ويرسل صدمات تبدأ من 375 إلى 420 فولتًا. أما أعلى مستويين للصدمات فمكتوب عليهما بالإنجليزية "XXX". ومع هذا فإن "مولد الصدمات" لا يولد صدمات حقيقية، وإنما يُحدث بعض الضوضاء فقط عندما يتم الضغط على أحد المفاتيح.
3. يتم بعد ذلك إخبار المعلم بأنه سوف يعلم الطالب بعض الكلمات التي تتشابه في اللفظ، وتختلف في الكتابة، وأنه سيعاقب الطالب باستخدام مولد الصدمات متى ما أخطأ. ومع كل خطأ للطالب يجب على المعلم أن يزيد قوة الصدمة الكهربائية بمعدل 15 فولتًا في كل مرة، وقبل بدء التجربة يتعرض المعلم لصدمة قوتها 15 فولتًا لإثبات أن التجربة واقعية، وهذه الصدمة التي يتعرض لها المعلم هي الصدمة الحقيقية الوحيدة في التجربة بأسرها.
4. ويبدأ المعلم تعليم الطالب هذه الكلمات، ثم يبدأ الطالب بعد ذلك ارتكاب الأخطاء المُخطط لها سلفًا، ومع كل خطأ يزيد المعلم من قوة الصدمة التي يعطي الطالب إياها، وعندما تصل تلك الصدمات المزيفة إلى 75 فولتًا يُصدر "الطالب" صوت النخير، ثم يشكو من ألم الصدمات عندما تصل إلى 120 فولتًا، ثم يصرخ ويطلب فكّه من الكرسي عندما تصل قوة الصدمات إلى 150 فولتًا. ومع تزايد قوة الصدمات تزداد توسلات الطالب لكي يتم فكّه من الكرسي، ويشكو معاناته أحد أمراض القلب.
5. وعندما يبدأ المعلم التراجع عن التجربة، يقول له المُجرب عبارات، مثل: "استمر في التجربة من فضلك"، أو "إن استمرار التجربة أمر ضروري"،

أو "تستلزم التجربة استمرارك فيها" أو "لا بد لك من الاستمرار في التجربة؛ فليس لديك اختيار آخر".

6. وعندما يصل الجهد إلى 300 فولت يضرب الطالب على الجدار، ويصرخ قائلاً إنه لا يستطيع أن يتحمل الألم، ولكنه يصمت عند وصول قوة الصدمة إلى 330 فولتاً، وعندها يقول المُجرب للمعلم إن عدم الإجابة تعتبر إجابة خاطئة، وأن عليه أن يرسل صدمةً إلى الطالب.
7. وتنتهي التجربة عند وصول قوة الصدمات إلى أعلى جهد يسمح المولد به.

النتائج التي توصل إليها ميلجرام

سأل "ميلجرام" مجموعة من الطلاب في جامعة ييل عن العدد الذي يتوقعون أن يصل إلى أعلى طاقة للمولد، فتوقع الطلاب أن هذا العدد يعادل ثلاثة من كل مائة مشترك. ولكن الأمر المثير للدهشة هو أن "ميلجرام" اكتشف أن 65 % من المشاركين في دراسته قد وصلوا إلى مستوى 450 فولتاً هفي حين ظهر على هؤلاء المشاركين ما يدور في داخلهم من صراع داخلي، وأنهم يجدون صعوبة في الاستمرار، وهو الأمر الذي ظهر من خلال التأوه والضحك العصبي، وكذلك من خلال الارتعاش؛ فقد استجاب معظمهم لطلب المُجرب في الاستمرار في التجربة. وبعد التجربة التقى "ميلجرام" بالمشاركين لتقييم مدى الألم الذي أصابهم عند اعتقادهم أن الصدمات كانت حقيقية، فكان جوابهم هو أنهم "شعروا بألم بالغ". وقد اكتشف "ميلجرام" أن المشاركين قللوا من قيمة الطلاب في أثناء التجربة، وقالوا إنهم كانوا على درجة من الحمق تجعلهم يستحقون تلقي الصدمات، وذلك في محاولة منهم لتبرير سلوكهم. ومن هنا تمكن "ميلجرام" بنجاح من إثبات أن الأشخاص "الطبيعيين" يمكنهم تحت ظروف معينة أن يلحقوا بغيرهم الألم الشديد والمعاناة. كما تمكن "ميلجرام" من تفسير تلك المبالغة في الإذعان والطاعة في النقاط التالية:

- زيادة الانصياع بسبب وجود شخص يمثل سلطة حقيقية (المُجرب).
- اعتقد كثير من المشاركين أن التجربة كانت آمنة؛ لأنها تخضع لرعاية جامعة بيل.
- كان يبدو أن اختيار المعلم والطالب عشوائي.
- كان هناك افتراض أن المساعد القائم على التجربة (المُجرب) خبير يتمتع بالكفاءة.
- جرى إخبار المشاركين بأن الصدمات مؤلمة، ولكنها ليست خطيرة.

الجوانب الأخلاقية

تلقت دراسة "ميلجرام" عن الإذعان للسلطة نقدًا لاذعًا فيما يخص الجوانب الأخلاقية. حيث إن الأشخاص الذين خضعوا للتجربة قيل لهم إنهم يسببون ألمًا لشخص آخر، في حين أنهم كانوا في الحقيقة يُخدعون من قبل ممثل يتظاهر بالألم. كما أن التجربة وضعت الأشخاص الذين خضعوا لها تحت ضغط شديد، كما أن حقيقة اعتقادهم أنهم يلحقون الضرر بشخص غريب عنهم ربما كانت بمنزلة الصدمة بالنسبة إليهم.

تجربة العالم الصغير

مع أن دراسة الإذعان للسلطة هي أكثر الأعمال التي يشتهر بها "ميلجرام"، فإنه قد شارك في العديد من التجارب الأخرى المفيدة. هل سبق لك أن سمعت بمصطلح "الدرجات الست من التباعد"؟ إذا كنت قد سمعت بها، فأنت حتمًا تعلم أنها إحدى نظريات "ستانلي ميلجرام".

في خمسينيات القرن الماضي طرح كل من "إيثل دي سولا بول" عالم في العلوم السياسية - و"مانفريد كوتشن" - عالم الرياضيات - عددًا من الأسئلة،

وهي: ما احتمالية وجود صديق مشترك لشخصين لا يعرف أي منهما الآخر؟ وماذا لو لم يكن هناك صديق مشترك بينهما؟ وما المدة التي قد يستغرقانها حتى يتصل كل منهما بالآخر؟ وبعد أن انقضى عقد من الزمان منذ طرحهما هذه الأسئلة، جاء "ستانلي ميلجرام" وأجرى تجربته المعروفة باسم "تجربة العالم الصغير"، في محاولة منه للإجابة عن هذه الأسئلة.

أرسل "ميلجرام" 300 خطاب بها تعليمات إلى أشخاص في أوهاها بولاية نبراسكا وويتشيتا بولاية كنساس، وجعل عنوان الشخص الذي يريد منهم إرسال الخطابات إليه (المستهدف) في مدينة بوسطن بولاية ماساتشوستس. وجرى إخبار هؤلاء الأشخاص الذين وصلت إليهم الخطابات، ويبلغ عددهم 300 شخص، بأن يرسلوا بالخطاب إلى صديق يعرفونه، ويعرفون أنه يسكن بالقرب من عنوان الشخص المستهدف، وهذا الصديق بدوره سيتلقى التعليمات، ويرسل بالخطاب، أي سيكمل هذه السلسلة. وتسلم "ميلجرام" تلك الخطابات، وسجل العلاقة بين المرسل والمرسل إليه. واكتشف أنه في معظم الحالات كانت السلسلة الخاصة بالتواصل تشتمل على خمسة روابط أو ستة تربط أي شخصين.

لقد كان لدى "ستانلي ميلجرام" فهم رائع - ومخيف في بعض الأحيان - للنفس البشرية، على نحو لم يسبقه إليه أحد. وفي حين أن دراسته المثيرة للجدل (وهي الدراسة الكلاسيكية حالياً) عن الإذعان للسلطة، قد كشفت عن الأمور السلبية التي يمكن للفرد أن يقدم عليها، فإن تجربته المسماة بالعالم الصغير قد أظهرت مدى قربنا بعضنا من بعض. ولا يزال التأثير الكبير لأعماله باقياً بما لها من أهمية بالغة، وقد صارت له قدم راسخة باعتباره واحداً من أعظم علماء النفس في تاريخ علم النفس وتجاريه.

ألفريد أدلر (1870-1937)

يعتمد الأمر برمته على الفرد

وُلد "ألفريد أدلر"، في السابع من فبراير عام 1870 في فيينا عاصمة النمسا، لأسرة يعولها أب يعمل تاجر حبوب. ولقد أصيب "أدلر" بالكساح عندما كان طفلاً؛ ما جعله يتأخر في تعلم المشي إلى أن بلغ الرابعة من العمر، ولما أتم الخامسة أصيب بالالتهاب الرئوي الذي كاد يودي بحياته. ولقد دفعته معاناته المرض في بداية حياته إلى الاهتمام بالطب، وألهمته مزاولة تلك المهنة.

حيث عمل طبيباً للعيون بعد أن أنهى دراسته لينتقل بعد ذلك إلى مزاولة الطب العام. وقد أنشأ مكتبه في الجزء الذي يعيش فيه أفراد الطبقة البسيطة من مدينة فيينا، وكان هناك سيرك وحديقة ملاه في الحانب المقابل من الشارع الذي يوجد فيه مكتبه، ونتيجة ذلك، كان معظم زبائنه من العاملين في السيرك، وحين درس "أدلر" جوانب القوة والضعف غير المعتادة الموجودة لدى هؤلاء الأشخاص العاملين في السيرك، بدأ يُكوّن نظريته عن عقدة النقص العضوي، حيث يرى أن الشخص الذي يعاني نقصاً عضوياً، يشعر بالمجزأ، أو عقدة النقص، نتيجة الإعاقة التي يعانيها، ومن ثم فإنه سيحاول أن يعوض هذا النقص. وكان لهذه النظرية تأثير كبير في أحد أهم أعماله في مجال علم النفس.

ولقد بدأ "أدلر" تدريجياً الانتقال من مجال طب العيون إلى مجال علم النفس، وفي عام 1907 تلقى دعوة للانضمام إلى مجموعات الحوار التي يقودها "سيجموند فرويد". وهي اللقاءات التي أفضت أخيراً إلى إنشاء جمعية التحليل النفسي في فيينا، وقد عينه "سيجموند فرويد" رئيساً لقسم الأخبار في تلك الجمعية، ومحرراً مساعداً لرئيس تحريرها.

وعلى الرغم من أن "أدler" كان رئيسًا لقسم الأخبار في هذه الجمعية، فإنه كان يعبر بحرية شديدة عن معارضته كثيرًا من نظريات "فرويد"، وفي نهاية المطاف عُقد نقاش بين مؤيدي "فرويد" ومؤيدي "أدler"، واستقال على أثره "أدler"، ومع تسعة أعضاء آخرين من جمعية فيينا للتحليل النفسي، وأسسوا عام 1911 جمعية للتحليل النفسي الحر، أصبحت بعد سنة واحدة تعرف بجمعية علم النفس الفردي.

وبينما لعب "أدler" دورًا رئيسيًا، مع "فرويد"، في تطور التحليل النفسي، فإنه كان من أوائل من انشقوا عن المدرسة الفكرية، حيث أسس مدرسة خاصة به، تسمت بعلم النفس الفردي. ومن أهم الأفكار المؤثرة التي خرجت من هذه المدرسة نظرية عقدة النقص، التي تقوم على فكرة أن الشخصية والسلوك ما هما إلا نتيجة محاولة الفرد التغلب على شعور متأصل في داخله بالنقص. وعندما اندلعت الحرب العالمية الأولى، عمل "أدler" طبيبًا على الجبهة الروسية، ثم عمل في مستشفى للأطفال. وخلال الحرب العالمية الثانية أغلق الطرف المعادي لجميع العيادات الخاصة به. وبعدها سافر إلى الولايات المتحدة، وعُين أستاذًا في كلية لونغ أيلاند للطب. وفي الثامن والعشرين من مايو عام 1937، أصيب "ألfrid أدler" بأزمة قلبية في أثناء إحدى محاضراته، وتوفي على أثرها، لقد ظلت إسهاماته في مجال علم النفس باقية بعد موته المفاجئ، وألقت بظلالها على الكثير من الأفكار الخاصة بعلم النفس على مدار الأعوام الخمسين التالية.

علم النفس الفردي

في حين كان "فرويد" يرى أن هناك عوامل بيولوجية مشتركة، هي التي تجعل الشخص يتصرف بطريقة معينة، كان "ألfrid أدler" يرى أن السلوكيات إنما تقوم

على التجارب التي مر بها الشخص، بالإضافة إلى العوامل البيئية والاجتماعية، فالشخصية تتحدد عن طريق المواجهة بين القوى الاجتماعية، والمهنية، وتلك المتعلقة بالعلاقات الرومانسية.

ويرى "أدلر" بشكل أساسي أن كل شخص يمثل حالة منفردة، ولا يمكن تطبيق أي من النظريات السابقة على الجميع، وهذا هو السبب الذي جعل "أدلر" يسمي هذه النظرية باسم "علم النفس الفردي"، وهناك تعقيدات شديدة تكتنف نظرية "أدلر"؛ لأنها تغطي نطاقاً واسعاً من المواضيع المتعلقة بعلم النفس، وإن كان مبدؤها الأساسي غاية في البساطة، لأنه يقوم على فكرة واحدة وهي: السعي من أجل النجاح، أو الاستعلاء.

السعي من أجل النجاح والاستعلاء

يؤكد "أدلر" أن القوى الدافعة لتصرفات شخص ما، هي رغبته في تحقيق المكسب الشخصي، الذي أطلق عليه الاستعلاء، بالإضافة إلى الرغبة في نفع المجتمع، وهو ما أطلق عليه النجاح. ولأن الناس جميعاً خلقوا بأجسام ضئيلة الحجم، وضعيفة القوى، وبها بعض النقائص، فإن كلا منا ينمو لديه الشعور بالنقص، ويحاول أن يتغلب على ذلك الشعور. فمن يسمعون إلى تحقيق الاستعلاء يكون اهتمامهم بغيرهم قليلاً، ولا يركزون إلا على المنفعة الشخصية، ومن ثم تكون صحتهم النفسية سيئة. في حين أن من يسمعون إلى النجاح يبذلون الجهد نفسه من أجل غيرهم دون أن يفقدوا هويتهم، ومن ثم فهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة.

تعريفات أساتذة الجامعة

* **عقدة النقص** : هي الشعور غير المقصود بالنقص، الذي قد يكون جزئياً أو كلياً، أو هو الشعور بانعدام الأهمية. ويمكن للإسراف في تعويض النقص أن يقود إلى الإصابة بالأمراض العصابية.

عقدة الاستعلاء : هي كبح مشاعر النقص، في محاولة للقضاء على عقدة النقص.

ووفقاً لما ذهب إليه "أدلر"، فإن سمات شخصية الفرد تُشتق من العوامل الخارجية الآتية:

1. **التعويض** : عندما يعاني المرء نقصاً ما، فإنه يشعر بأنه أقل من غيره، ويسعى إلى وضع نهاية لذلك النقص، فإذا تمكن من ذلك، فإنه يصبح شخصاً ناجحاً على المستوى الشخصي والاجتماعي.
2. **الخصومة** : عندما يستسلم المرء لنقائصه، ويتعاشى معها، وهذا هو ما يحدث مع معظم الناس.
3. **التعويض الزائد** : وهذا يحدث عندما يصبح المرء مولعاً بتعويض مواطن ضعفه، أو نقائصه، وينغمس بصورة مفرطة في السعي نحو تحقيق النجاح. ويرى "أدلر" أن أمثال هؤلاء يصابون بالأمراض العصابية.

لقد قدم "أنفريد أدلر" إلى العالم أفكاراً مختلفة تماماً عن تلك التي قدمها "سيجموند فرويد"، وذلك من خلال تركيزه على الفرد باعتباره كياناً متفرداً، بدلاً من التركيز على مجموعة من العوامل البيولوجية العامة، كما فعل "فرويد". لقد قدم "أدلر" رؤية رائدة عن نمو النفس، وبخاصة لدى الأطفال، وذلك من خلال تمييزه نفسه عن "سيجموند فرويد" ومناصريه، كما أنه قد رسّخ عدداً من المبادئ التي لا تزال تُعتبر حجر الأساس للتفسيرات الحديثة في مجال علم النفس.

نظريات أساسية متعلقة بالجماعات

الأثار المترتبة على اجتماع الأفراد بعضهم ببعض

إن التجمعات لها أثر قوي على السلوك الإنساني، على الرغم من أن الفرد قد لا يلمس ذلك الأثر. فكل فرد يتصرف بطريقة مختلفة عندما يكون محاطًا بأناس آخرين.

التيسير الاجتماعي

إن الفكرة الأساسية المتعلقة بعلم النفس الاجتماعي تقوم على أساس أن الشخص يكون أكثر هدوءًا، وأقل قلقًا، حيال الشكل الذي تبدو عليه تصرفاته عندما يكون بمفرده، ويبدأ سلوك الشخص في التغير عندما يكون هناك شخص آخر بصحبته، فيصبح المرء أكثر انتباهًا لما يحدث من حوله، ونتيجة ذلك، أظهرت الدراسات أن الشخص يكون قادرًا على أداء المهمات البسيطة، أو التي تعلمها بصورة صحيحة بمستوى أداء عالٍ عندما يكون بمفرده. ومع ذلك فإن المرء عندما يحاول أن يقوم بشيء جديد، أو صعب، في وجود شخص آخر، فإن أدائه ينخفض، وهذا هو ما يُعرف بالتيسير الاجتماعي: فنظرًا إلى وجود شخص آخر، نجتهد نحن في أدائنا، ولكن مستوى أدائنا ينخفض في المهمات الجديدة أو الصعبة.

ويمكن أن نضرب مثالًا ذلك بكرة السلة، فعندما تبدأ تعلم لعبة كرة السلة، سوف تشعر بأنك أكثر هدوءًا في أثناء تمرنك عليها منفردًا، مقارنةً بممارسة التمرين نفسه في ظل وجود أفراد آخرين، ذلك أن وجود أناس آخرين يشعرك بالتحفظ، ما يجعلك ترتكب المزيد من الأخطاء. ولكنك إذا كنت لاعبًا محترفًا

تتحدى بالمهارة اللازمة فعلياً، فإن وجود أناس من حولك سيكون أفضل بالنسبة إليك؛ لأن ذلك سيجعلك تسعى إلى إظهار قدراتك.

اتخاذ القرارات في داخل المجموعات

عندما تُقدم المجموعات على اتخاذ القرارات، يحدث أحد أمرين: "التفكير الجماعي"، أو "استقطاب المجموعة".

التفكير الجماعي

عندما تتفق المجموعة على معظم القضايا، يكون هناك ميل إلى قمع أية مخالفة لقرار المجموعة، إذ تتوقع المجموعة مسبقاً وجود التناغم، وعندما يكون الجميع موافقاً وراضياً بما تراه المجموعة، فإنهم لا يلقون بالآ إلى الحجج المعارضة الموجهة إليهم. ويمكن للتفكير الجماعي أن يصبح كارثياً؛ لأنه يؤدي إلى عدم الاستماع إلى الرأي المخالف، أو التعرف عليه من جميع جوانبه، كما يمكن له أن يؤدي إلى قرارات اندفاعية. وتعد الأعمال التخريبية الجماعية والتصرفات الفوغائية أمثلة للمنحنى السيئ الذي قد يؤدي إليه التفكير الجماعي، وللتصدي لهذا النوع من التفكير علينا أن ننمي المعارضة الحقيقية.

استقطاب المجموعة

ويتأصل الاستقطاب عندما تبدأ المجموعة اتخاذ مواقف متشددة والعمل على تغذيتها، وهي المواقف التي لم يكن للفرد أن يتخذها دون المجموعة، وعلى سبيل المثال، عندما تكون مناقشة أحد القرارات في بدايتها قد يعترض أفراد المجموعة على شيء ما دون أن يكونوا متشددين في معارضتهم إياه، ولكن مع نهاية النقاش يصبح أفراد المجموعة كلهم معارضين ذلك الشيء على نحو درامي، بل يأخذون موقفاً غاية في التشدد، ولتقليل استقطاب المجموعة ينبغي تجنب التجانس.

تأثير المُتفرج

قد يكون تأثير المُتفرج هو الظاهرة الأكثر مأساوية، التي تحدث في داخل المجموعات، فلقد تبين أن الدافع الداخلي لمساعدة المحتاجين يتناقص بصورة حقيقية مع اتساع المجموعة، وعلى الرغم من أن تأثير المُتفرج يشبه التكاثر الاجتماعي، فإنه يحدث لأن المرء يصبح تابعاً، ولن يساعد غيره إلا إذا رأى شخصاً آخر يسبقه إلى تلك المساعدة. ملحوظة: تعد هذه القضية ظاهرة اجتماعية. فإذا كان الشخص منفرداً مع الشخص الذي يحتاج إلى المساعدة، فإنه يقدم إليه المساعدة بخلاف ما إذا كان هناك شخص آخر معهم.

أحد أشهر الأمثلة لتأثير المُتفرج

في الثالث عشر من مارس عام 1964، وعند الساعة 3:20 صباحاً، كانت هناك فتاة تدعى "كاثرين جينوفيزي" - "كيثي" - عائدة من عملها إلى المنزل، وعند مدخل شقتها اقترب منها رجل أقدم على مهاجمتها وطمعها، وظلت تطلب النجدة، دون أن يقوم أحد من الأشخاص الذين كانوا بالقرب منها بالاتصال بالشرطة، وكان عددهم يقارب الأربعين شخصاً منهم من سمع صراخها، ومنهم من رأى الجريمة بعينه، حيث كان كل منهم يعتقد أن هناك من سيقدم إليها المساعدة، واستمر الموقف على هذه الصورة حتى الساعة 3:50 صباحاً، وعندها فقط تم الاتصال بالشرطة.

قواعد المجموعة

إن كل المجموعات لها خواص نفسية مشابهة، وتتبع قواعد معينة، وذلك بغض النظر عن نوعية المجموعة، سواء أكانت فرقة موسيقية، أم مجموعة من الأصدقاء، أم اجتماعاً خاصاً بالعمل، أم فريقاً رياضياً.

1. **يمكن أن تنشأ المجموعة من لا شيء**؛ إننا نميل بطبيعتنا إلى تكوين المجموعات وإنشائها؛ لأنها تسهم في شعورنا بذواتنا.
2. **عادة ما يكون هناك شكل من أشكال مراسم القبول**؛ عادةً ما يكون هناك شكل من أشكال مراسم القبول التي تُجرى عند انضمام شخص ما إلى مجموعة موجودة فعليًا، وقد يكون ذلك الطقس فكريًا أو نفسيًا، وقد تكون له علاقة بالعمل، أو بأمور مشابهة. حيث تكون المجموعة بحاجة إلى اختبار الأشخاص الذين ينضمون إليها، وأن يقدِّروا انضمامهم إلى المجموعة.
3. **تعمل المجموعات على خلق الامتثال للأغلبية**؛ إن المجموعات لها معايير معينة يجب على الأعضاء أن يتبعوها، وهي معايير يمكنها أن تؤثر في سلوك الفرد، فتجعله يغير رأيه تمامًا (ومن أهم الأمثلة على ذلك دراسة "أش" عن الامتثال للأغلبية).
4. **لا بد لك من تعلم المعايير الخاصة بالمجموعة**؛ إذا خرقت القواعد التي أرسنها المجموعة، فإن بقية أعضاء المجموعة سيخبرونك بارتكابك هذا الخرق.
5. **يضطلع الأشخاص بأدوار في داخل المجموعة**؛ في حين أن هناك قوانين تطبق على جميع أفراد المجموعة، سوف يبدأ الأفراد أيضًا بالاضطلاع بأدوار معينة واتباع مجموعة من القواعد المرتبطة بتلك الأدوار.
6. **في معظم الأحيان يبرز القادة ببطء بين المجموعة**؛ على الرغم من أن القادة يمكن تعيينهم وفرضهم، فإنهم غالبًا ما يبرزون بعد إذعانهم للمجموعة، ثم حصولهم على ثقته، ثم يكتسبون مزيدًا من الثقة بعد ذلك، وينتهي الأمر باتباع الآخرين لهم.
7. **تعمل المجموعات على تحسين الأداء**؛ عندما يكون الشخص محاطًا بأناس آخرين، فإنه يُحسِّن أدائه، وغالبًا ما يحدث ذلك عندما تكون المهمة الموكلة إلى الشخص منفصلة عن المهمات الموكلة إلى غيره، ومن ثم يمكن الحكم على الشخص بناءً على مزاياه.

8. ستظهر الشائعات وسوف تكون حقيقية في معظم الأحيان؛ في عام 1985 أُجريت دراسة في إحدى بيئات العمل، وتوصلت إلى أن الأشخاص ينغمسون في النميمة ويطلقون الشائعات خلال 80% من الوقت، بل توصلت الدراسة إلى أن 80% من الأمور التي جرى الحديث عنها كانت حقيقية بالفعل. وهناك دراسات أخرى توصلت إلى نتائج مشابهة.
9. **تعمل المجموعات على خلق روح المنافسة**؛ يصبح المرء أكثر حذرًا وريبة تجاه الأشخاص الذين ينتمون إلى المجموعات المنافسة لمجموعته، وهو ما يخلق بدوره موقفًا يظهر فيه "الاستقطاب"، بل إن أفراد المجموعة المنافسة يجري الحكم عليهم بأنهم غير جديرين بالثقة، أو أنهم أشخاص سيئون، حتى لو كان بينهم شخص يُعتقد أنه متعاون.

تلعب المجموعات دورًا شديد الأهمية في حياتنا اليومية، بالإضافة إلى ما لها من تأثير كبير في القرارات التي نتخذها، ويمكن أن تتخذ المجموعة صورًا عديدة، بداية باجتماع زملاء العمل المسؤولين عن اتخاذ قرارات مالية مهمة، ونهاية بمجموعة من الأصدقاء يحددون المكان الذي يرغبون في تناول وجبتهم التالية فيه، إن مجرد وجود أشخاص آخرين حولنا يؤثر تأثيرًا ملحوظًا في سلوكنا. والمجموعة يمكن أن تنشأ من لا شيء، وتعمل بعضها بحسن أداء، كما تجعل البعض يُحجم عن القيام بأي شيء، والمجموعة هي التي تضع القواعد والمعايير التي يتبناها أعضاؤها.

فيليب زيمباردو (1933 حتى الآن)

الرجل الذي أنشأ سجنًا

وُلد "فيليب زيمباردو" في الثالث والعشرين من شهر مارس عام 1933 في مدينة نيويورك، وفي عام 1954 حصل على درجة البكالوريوس من كلية بروكلين، حيث تخصص في علم النفس، وعلم الاجتماع، وعلم الإنسان، ثم التحق بجامعة ييل، حيث حصل على الماجستير في علم النفس عام 1955، ثم الدكتوراه في علم النفس عام 1959.

وبعد أن عمل بالتدريس في جامعة ييل فترة وجيزة، عمل أستاذًا لعلم النفس في جامعة نيويورك حتى عام 1967. ثم قضى بعد ذلك عامًا في التدريس بجامعة كولومبيا، وفي عام 1968 أصبح عضوًا بهيئة التدريس في جامعة ستانفورد، وظل بها حتى تقاعد عام 2003 (وإن كان قد ألقى فيها محاضراته الأخيرة عام 2007). وفي جامعة ستانفورد ظهر أهم أعماله وأكثرها تأثيرًا، الذي يعرف بتجربة سجن ستانفورد، التي أجريت عام 1971.

وفي حين أن تجربة سجن ستانفورد كانت هي أشهر أعمال "زيمباردو"، لكنه أجرى عددًا من الأبحاث عن البطولة، والخجل، وسلوك الطوائف الدينية، كما ألف ما يزيد على خمسين كتابًا. وقد انتُخب "زيمباردو" رئيسًا للجمعية الأمريكية لعلم النفس عام 2002، وهو مؤسس مشروع الخيال البطولي. ويهدف المشروع إلى تحفيز السلوك البطولي، وفهم سبب التوجهات الشريرة لدى البعض، والتوجهات البطولية لدى البعض الآخر.

تجربة سجن ستانفورد

في عام 1971 أجرى "فيليب زيمباردو" تجربةً تهدف إلى فهم السلوك التعسفي داخل السجون، وإدراك الآلية التي يمكن للمواقف من خلالها أن تؤثر في السلوك الإنساني، ومن هنا فقد طرح هذا السؤال: ما الذي قد يحدث إذا سُلِب الشخص كرامته واستقلاليته؟ وكانت الإجابة هي تجربة سجن ستانفورد سيئة السمعة: وهي من أكثر التجارب التي أُجريت في مجال علم النفس دلالة.

حيث قام "زيمباردو" وفريقه بتحويل الدور الأرضي لقسم علم النفس في جامعة ستانفورد إلى سجن مزيف، ونشر "زيمباردو" إعلاناً في الجرائد المحلية، يطلب فيه أشخاصاً للمشاركة في التجربة، ويمرض 15 دولاراً في اليوم مقابل العمل على دراسة تستغرق أسبوعين. وتم اختيار أربعة وعشرين رجلاً من بين من تجاوبوا مع الإعلان، ممن لا يعانون أية مشكلات عقلية، أو انفعالية، وكان معظمهم ينتمي إلى ذوي البشرة البيضاء من الطبقة الوسطى. وبعدها جرى تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، على أن يؤدي اثنا عشر شخصاً دور السجناء، ويؤدي الباقون دور حراس السجن، أما "زيمباردو" فكان الدور المنوط به هو دور مدير السجن.

ارتداء الزي المناسب

ارتدى حراس السجن زياً عسكرياً موحداً، وارتدوا النظارات الشمسية (لمنع التواصل البصري)، وأعطى كل واحد منهم هراوة لاستكمال الشكل المطلوب لهذا المنصب، أما السجناء فقد ارتدوا قبعات من القماش، وثياباً غير مريحة، ولم يرتدوا ملابس داخلية، ولم يُسمح لهم بأن يتنادوا بأسمائهم، بل بأرقام هويتهم. كما تم تقييد إحدى ساقَي كل منهم بسلسلة كإشارة إلى أنهم سجناء. ولم يكن في زنزاناتهم سوى مرتبة، وأطعمة عادية.

وقبل إجراء التجربة طُلب من السجناء أن يعودوا إلى منازلهم، وأن ينتظروا التعليمات، وعندما عادوا إلى منازلهم باغتهم - دون أي تحذير - قوات الشرطة المحلية (التي كانت قد اتفقت مع "زيمباردو" على التعاون معه في هذه التجربة) ووُجِّهت إليهم تهمة السطو المسلح، ثم تُلِيت عليهم حقوقهم القانونية، وأُخذت بصماتهم، والتقطت الصور الجنائية لهم، ثم جرى تجريدهم من ملابسهم، وتفتيشهم، ووضعهم في زنزانات السجن التي سيمكثون فيها مدة أسبوعين. ووُضع كل ثلاثة منهم في زنزانة واحدة، وطلب منهم أن يمكثوا في الزنزانة طوال الليل والنهار، أما حراس السجن، فلم يكن عليهم أن يمكثوا في السجن بعد انقضاء نوبة العمل الخاصة بهم، وكانت لهم سلطة مطلقة في إدارة السجن بالطريقة التي يرونها، باستثناء أمر واحد، وهو عدم استخدام العقاب البدني.

نتائج التجربة

تم إيقاف تجربة سجن ستانفورد بالقوة بعد ستة أيام فقط من الأسبوعين المقررين لها. حيث استخدم السجناء الموجودون في الزنزانة رقم 1 المراتب الخاصة بهم لسد الأبواب. وتطوع حراس السجن من نوبات العمل المختلفة لقمع الشغب، واستخدموا طفايات الحريق في مواجهة السجناء. مكتبة سُر من قرأ ثم قرر حراس السجن بعد ذلك إنشاء "زنزانة مميزة" ؛ لكي يحصل فيها السجناء الذين لم يشاركوا في أعمال الشغب على مكافآت خاصة، كالطعام عالي الجودة مثلاً. ولكن على الرغم من ذلك، رفض السجناء الموجودون في "الزنزانة المميزة" تناول الطعام، وظلوا متضامنين مع زملائهم من نزلاء السجن. وبعد ست وثلاثين ساعة تقريباً من بدء التجربة، أخذ السجناء الذي يحمل رقم 8612 يصرخ بشدة، مستخدماً السباب، وخرج عن السيطرة بصورة تامة، إلى الحد الذي جعل "زيمباردو" يرى أنه ليس أمامه سوى أن يطلق سراحه.

وبدأ حراس السجن يعاقبون السجناء بجعلهم يكررون أرقامهم الخاصة، ويأجبارهم على التمارين، وحرمانهم من المراتب التي كانوا ينامون عليها، فلا يكون أمامهم خيار سوى النوم على الأرضية الخرسانية الباردة والصلبة. ثم حوّل حراس السجن استخدام المرحاض إلى ميزة تتاح فقط لمن يمتنع عن الشغب، وأدخلوا الزنانات دلوًا يقضي فيه السجناء حاجتهم، بدلًا من الحمام. كما جعلوا السجناء ينظفون المرحاض بأيديهم العارية، وذلك في محاولة لإذلالهم، بل إن بعضهم أجبر على التجرد من ملابسه تمامًا.

وقد ظهرت الميول السادية لدى ثلث حراس السجن، بل إن "زيمباردو" نفسه قد انغمس في دور مدير السجن، وفي اليوم الرابع أشيع أن السجين الذي تم إطلاق سراحه سوف يعود لتحرير بقية السجناء، فقام "زيمباردو" والحراس بنقل السجن إلى طابق آخر، وانتظر "زيمباردو" في الدور الأرضي حتى إذا عاد ذلك السجين، يخبره بأن التجربة قد انتهت في وقت مبكر. ولكن السجين لم يظهر مرة أخرى، فتمت إعادة السجن مرة أخرى إلى الطابق الأرضي.

وجيء بسجين جديد، طُلب منه أن يضرب عن الطعام اعتراضًا على المعاملة التي يتعرض لها زملاؤه من السجناء، ولكن بقية السجناء نظروا إليه باعتباره مثيّرًا للشغب، بدلًا من أن يعتبروه ضحية، فوضعه الحراس في الحبس الانفرادي، وخيّرُوا بقية السجناء لإخراجه من الحبس الانفرادي، شريطة أن يسلموا أغطيتهم، ولكنهم قرروا ألا يسلموا الأغطية باستثناء سجين واحد من بينهم.

بل من المثير للدهشة، أنه لم يكن من بينهم من يرغب في الخروج من السجن مبكرًا، حتى عندما جرى إعلامهم بأنهم قد لا يحصلون على المال نظير اشتراكهم في التجربة إذا لم يخرجوا من السجن في وقت مبكر، وهنا استنتج "زيمباردو" أن السجناء قد تقمصوا أدوارهم، وتكيفوا معها. وبعد ستة أيام من بداية التجربة حضرت إلى السجن إحدى الخريجات، وحاورت السجناء والحراس، ولكنها صُدمت مما رآته، وهو الأمر الذي حدا بـ "زيمباردو"

إلى أن ينهي التجربة، فقد لاحظ أنها الزائرة الوحيدة التي شككت في مدى أخلاقية التجربة من بين خمسين زائرًا زاروا المكان. وتعتبر تجربة سجن ستانفورد إحدى أهم تجارب علم النفس وأكثرها إثارة للجدل، ولا يمكن تكرار هذه التجربة وفقًا للقوانين الأخلاقية الحالية لجمعية علم النفس الأمريكية؛ لأنها تخالف الكثير من المعايير الأخلاقية المعروفة حاليًا. ومع ذلك فقد نجح "زيمباردو" في إظهار مدى تأثير السلوك بالموقف الذي يوضع فيه الشخص، وهناك الكثير من الأمثلة الواقعية التي تبرهن على تجربة "زيمباردو"، بما فيها الإساءات التي تعرض لها السجناء في أحد السجون في إحدى دول الشرق الأوسط.

سولومون آش (1907-1996)

قوة التأثير الاجتماعي

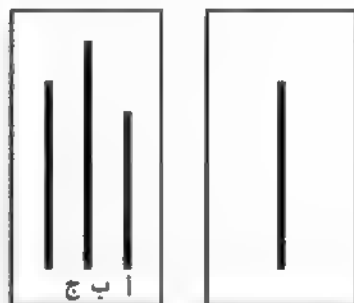
وُلد "سولومون آش" في الرابع عشر من سبتمبر عام 1907 في مدينة وارسو في بولندا. وعندما بلغ الثالثة عشرة من عمره رحلت أسرته إلى الولايات المتحدة، في حي لوار إيست سايد، في مدينة مانهاتن، وحصل "آش" على درجة البكالوريوس من كلية مدينة نيويورك عام 1928، وبعدها التحق بجامعة كولومبيا، حيث درس على يد "ماكس فيرتهايمر"، وحصل على الماجستير عام 1930، ثم الدكتوراه عام 1932، وعندها أصبح "آش" أستاذًا لعلم النفس في كلية سوارثمور، حيث مكث فيها تسعة عشر عامًا، وعمل مع زميله عالم النفس "ولفجانج كوهلر"، أحد مؤسسي مدرسة علم النفس الجشتالتي.

وفي خمسينيات القرن العشرين حظي "آش" باهتمام واسع بسبب أبحاثه في علم النفس الاجتماعي، وتجاربه الرائدة المعروفة بتجارب الامتثال للأغلبية. وبسبب هذه التجارب أصبح محط الأنظار في المجال الأكاديمي، كما أن هذه التجارب قد رسخت العديد من النظريات التي دامت فترة طويلة، وهي نظريات تتعلق بالتأثير الاجتماعي.

وقد عمل "آش" مديرًا للمعهد الدراسات المعرفية في جامعة روتجرز منذ عام 1966 حتى عام 1972. وفي عام 1979 عمل أستاذًا شرفيًا لعلم النفس في جامعة بنسلفانيا التي كان قد عمل بها أستاذًا منذ سنة 1972 حتى سنة 1979.

وقد تُوُفي "سولومون آش" في العشرين من فبراير عام 1996 عن عمر يناهز الثمانية والثمانين عامًا.

في عام 1951، أجرى "سولومون آش" تجربة لفهم الضغوط الاجتماعية التي تمارسها الأغلبية، وامتثال الفرد لها، وهذه التجارب تعد من أشهر تجارب علم النفس، ومن السهل إعادة إجرائها مرة أخرى.



نموذج بطاقة مستخدم في تجارب
"آش" عن الامتثال للأغلبية.

1. يشارك في التجربة أشخاص يتراوح عددهم بين ستة وثمانية أشخاص، على أن يكونوا جميعًا شركاء، أو مساعدين على القيام بالتجربة باستثناء شخص واحد منهم سيخضع للاختبار بشكل حقيقي، ودون أن يخبره الباقون بأنهم مساعدو القائمين على التجربة. وينبغي أن يرى الشخص الخاضع للتجربة أولئك المساعدين باعتبارهم مشاركين فعليين فيها.
2. سيكون هناك ثمانية عشر سؤالاً مرثياً وبسيطاً، على أن تكون إجابتها واضحة دائماً. وسيجيب جميع المشاركين عن كل من هذه الأسئلة في حضور الجميع.
3. اجعل جميع المشاركين يقفون في طابور، على أن يكون الشخص الخاضع للاختبار في آخر الطابور، عليك أن تقف وراءه، أو وراء الشخص الذي يقف وراءه: كي تتمكن من إعطائه الإجابة.

4. اعرض على المشاركين بطاقة عليها خط، تشبه البطاقة الموجودة على الجانب الأيسر في الرسم الموضح سلفاً. ثم أظهر لهم البطاقة الموجودة على اليمين، التي توجد بها ثلاثة خطوط، مكتوباً عليها "أ"، "ب"، و"ج".
5. واجعل كل واحد من المشاركين يذكر بصوت مرتفع أيًا من الخطوط الثلاثة هو الأقرب إلى الخط المرسوم في البطاقة الموجودة على الجانب الأيسر.
6. ينبغي أن تكون الإجابتان الأولى والثانية صحيحتين؛ كي يشعر الشخص الخاضع للاختبار بالارتياح.
7. عند إجابة السؤال الثالث يجيب جميع المساعدين الإجابة الخاطئة نفسها.
8. تكون الإجابات الخاطئة للمساعدين اثنتي عشرة إجابة من أصل ثماني عشرة. وتسمى هذه الإجابات الاثنتي عشرة بـ "المحاولات الحرجة".
9. تهدف هذه التجربة إلى معرفة إن كان الشخص الخاضع للاختبار سيجيب الإجابة نفسها التي أجابت بها المجموعة، حتى لو كانت إجابتها خاطئة أم لا.

نتائج التجربة

من المثير للدهشة، أن "آش" قد اكتشف أن هناك ما يربو على ثماني عشرة محاولة للإجابة، وأن هناك 75% من المشاركين قد أذعنوا، ولو مرة واحدة على الأقل، لإجابة المجموعة، التي كان من الواضح أنها إجابة خاطئة. واستنتج "آش" بعد تصفية تلك المحاولات أن هناك 32% من المشاركين امتثلوا للمجموعة، وقد جعلهم "آش" يكتبون الإجابة التي يرون أنها صحيحة، كي يتأكد أنهم يفهمون، على وجه الدقة، طول الخطوط، فكانت النتيجة هي أن نسبة اختيارهم الإجابة الصحيحة بلغت 98% . وكانت هذه النسبة المئوية أعلى من النسبة السابقة؛ لأن عمل الأفراد في إطار المجموعة لم يعد ذا أهمية.

كما درس "آش" أيضًا تأثير الحاضرين في مسألة الامتثال للمجموعة، واتضح أنه عندما يكون هناك شخص واحد موجود مع الشخص الخاضع للاختبار،

لا يكون هناك أي تأثير له في إجابات ذلك الشخص الذي يخضع للتجربة، ويكون هناك تأثير طفيف عندما يوجد شخصان معه، ولكن إذا كان عدد الموجودين ثلاثة أو أكثر فإن النتيجة تختلف تمامًا.

وقد اكتشف "آش" أن الامتثال للمجموعة يتزايد عندما يصبح التمييز بين الخطوط أكثر صعوبة، وذلك نظرًا إلى التشابه الشديد بينها في الطول، ويوضح لنا هذا الأمر أن الفرد عندما لا يكون متأكدًا من شيء ما، تزيد احتمالية امتثاله لما يراه الآخرون. وكلما كانت المهمة أكثر صعوبة، زادت احتمالية الامتثال للمجموعة.

وقد اكتشف "آش" أيضًا أن الامتثال للمجموعة ينخفض بصورة مذهلة، عندما يكون هناك شخص من بين المساعدين يعطي الإجابة الصحيحة مع استمرار بقية المجموعة في إعطاء الإجابة الخاطئة (لم يمثل للمجموعة سوى نسبة تتراوح بين 5 و 10% من مجموعة الأشخاص الخاضعين فعليًا للاختبار). ويبين لنا هذا الأمر أن الدعم الاجتماعي يمكنه أن يلعب دورًا رئيسيًا في مقاومة الامتثال للمجموعة.

أفكار متعلقة بالامتثال للمجموعة

وعندما انتهت التجربة، سئل الأشخاص الخاضعون للاختبار عن السبب الذي جعلهم يوافقون بقية المجموعة فيما قالوه. وكان جوابهم غالبًا هو أنهم كانوا يعرفون أن الإجابة خاطئة، ولكنهم لم يكونوا يرغبون في المجازفة بالتعرض للتهكم من بقية المجموعة، وهناك آخرون أجابوا بأنهم كانوا يرون أن إجابة المجموعة كانت صحيحة.

فما الذي تخبرنا به تجربة "آش" عن الامتثال للمجموعة؟ يحدث الامتثال للمجموعة لسببين رئيسيين: السبب الأول هو الرغبة في التأقلم مع المجموعة - ويعرف هذا الأمر بالتأثير الاجتماعي المعياري - والسبب الثاني هو التأثير

المعلوماتي، حيث يعتقد الفرد أنه لا بد من أن تكون المجموعة أكثر علمًا وفهمًا منه. وكلا هذين السببين قد تكون له تأثيرات قوية في الأشخاص الموجودين ضمن المجموعات. وفي حين أن هناك كثيرًا من علماء النفس الذين شككوا في إمكانية وجود تأثير للمجموعة في تصور الفرد، جاء "آش"، وقام بتجربته الشهيرة، ما جعل العالم يفهم مدى التغير الذي قد يطرأ على تصور الفرد بفعل الضغوط الخارجية.

جون بي. واطسون (1878-1958)

مؤسس السلوكية

وُلد "جون برودوس واطسون" في التاسع من يناير عام 1878، في كارولينا الجنوبية، وكان والده قد رحل وهو في الثالثة عشرة من عمره فقط، ما اضطره إلى العيش في مزرعة في حالة من الفقر والعزلة. وزعم "واطسون" أنه كان طالبًا فقيرًا وعنيدها، وأنه كان محكومًا عليه بأن يعيش حياة يحكمها الطيش والعنف، كما كانت حياة أبيه، وفي سن السادسة عشرة من عمره التحق بجامعة فورمان.

وتخرج فيها بعد خمسة أعوام، ثم انتقل إلى جامعة شيكاغو للحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس والفلسفة. وبحلول عام 1903 كان "واطسون" قد تخلص عن دراسة الفلسفة وحصل على الدكتوراه في علم النفس. وفي عام 1908 بدأ يعمل في التدريس أستاذًا لعلم النفس التجريبي، وعلم النفس المقارن، في جامعة جونز هوبكنز.

وفي تلك الفترة كانت أفكار "واطسون" قد بدأت تشكل فرعًا جديدًا تمامًا من فروع علم النفس، وهو: السلوكية؛ حيث بدأ "واطسون" دراسته علم وظائف الأعضاء، وعلم الأحياء، وسلوك الحيوان، وسلوك الأطفال متأثرًا بأعمال "إيفان بافلوف"، وقد اعتقد أن المبادئ نفسها التي تنطبق على الحيوانات، تنطبق على الأطفال بالمثل، على الرغم من أن الأطفال أكثر تعقيدًا من الحيوانات بشكل كبير، وقد استنتج "واطسون" أن كل حيوان عبارة عن آلة شديدة التعقيد، تستجيب للمواقف وفقًا لـ "نظامها العصبي"، أي المسارات العصبية التي تأقلمت مع التجربة.

وفي عام 1913، ألقى "واطسون" محاضرة في جامعة كولومبيا تحت عنوان "Psychology as the Behaviorist Views It". أي "علم النفس كما يراه العالم

السلوكي"، وخلال هذه المحاضرة دعا إلى إعادة النظر في أساليب أبحاث علم النفس، وألقى الضوء على ضرورة دراسة السلوك، ودعا إلى تقييمه بشكل منفصل عن الشعور. كما دعا إلى ضرورة التمييز بين سلوك الحيوانات وسلوك الأطفال في علم النفس؛ كي يكون موضوعياً وعلمياً، حيث يمكن الوقوف على المبادئ التي يمكن من خلالها التنبؤ بالسلوك، والتحكم فيه أيضاً. كما رفض "واطسون" فكرة أهمية العامل الوراثي في تحديد السلوك، وكذلك رفض الأفكار البنيوية لـ "سيجموند فرويد". وقد نشرت تلك المحاضرة لاحقاً في صورة مقال في مجلة *سايكولوجيكال ريفيو* في السنة نفسها، وعُرفت بـ "البيان السلوكي".

وقد ظل "واطسون" يعمل في جامعة جونز هوبكنز حتى عام 1920، حين قدم استقالته بسبب وجود مشكلة بينه وبين باحث آخر. وبحلول عام 1924 تحول "واطسون" بما لديه من ثروة علمية في السلوك البشري وعلم النفس إلى مجال الإعلانات، وأصبح نائباً لرئيس إحدى أكبر وكالات الإعلان في الولايات المتحدة، وهي وكالة جيه. والتر طومبسون.

وقد أمضى "واطسون" السنوات الخمس الأخيرة من حياته منعزلاً في مزرعة في ولاية كونيتيكت، وقد أصبحت علاقته بأولاده أشد سوءاً مما كانت عليه، وقبل أن توافيه المنية بمدة قصيرة قام بحرق الكثير من خطابات وأبحاثه التي لم تكن قد نُشرت بعد، وتوفي في الخامس والعشرين من سبتمبر عام 1958.

السلوكية

يرى السلوكيون أن سلوك الفرد لا ينبع من داخله، وإنما تأتي سلوكياته استجابة للمحفزات البيئية خلال شروط معينة (الإشراط الكلاسيكي والإشراط الإجرائي). وبشكل أساسي، فإن الفرد أشبه ما يكون باللبنة الملساء، وما سلوكه إلا نتيجة التعزيز السلبي أو الإيجابي. ومن السهولة بمكان جمع البيانات وتحديدها؛ لأن السلوك قابل للملاحظة، وعلى الرغم

من أن السلوكية لم تعد تحظى بالشهرة التي حظيت بها في منتصف القرن العشرين، لكن تأثيرها لا يزال ملموساً في أساليب التربية، والتدريس، وتدريب الحيوانات، وتغيير الممارسات الموجودة لدى البعض، التي تكون مؤذية، أو لا يمكنهم التكيف معها.

تجربة ألبرت الصغير

اهتم "جون بي. واطسون" اهتماماً شديداً بتجربة "إيفان بافلوف" الخاصة بالإشراف، التي أجراها على الكلاب، وأراد "جون" أن يرى إن كان باستطاعته أن يتقدم بالإشراف السلوكي خطوة أخرى إلى الأمام من خلال تطبيق الإشراف الكلاسيكي على ردود الفعل الانفعالية لدى الفرد.

وقد أجرى "جون" تجربته على طفل رضيع يبلغ من العمر نحو تسعة أشهر. وقد أسماه "جون" بـ "ألبرت بي."، ولكنه يعرف الآن بـ "ألبرت الصغير"، حيث قام "جون واطسون" هو ومساعدته "روزالي راينر" - التي أصبحت زوجته - بتعريض الطفل لعدد من المثيرات المتنوعة، وقاما بتسجيل ردود أفعاله، وتشمل تلك المثيرات أرنباً، وقرداً، وهأراً أبيض، وجرائد محترقة، وأقنعة. ولم يظهر على الطفل أي خوف من تلك المثيرات في البداية.

ولكنه قام في المرة التالية بتعريض الطفل للفأر الأبيض، وجعل ذلك الأمر مصحوباً بالطرق على أنبوب معدني باستخدام مطرقة أحدثت صوتاً مزعجاً وشديداً، وهنا بدأ الطفل يبكي بسبب تلك الضوضاء المزعجة، وكرر "جون واطسون" الأمر عدة مرات، وفي النهاية بدأ الطفل يبكي بمجرد رؤية الفأر الأبيض، مع عدم وجود الضوضاء المزعجة التي تحدثها المطرقة.

- تم استخدام الفأر باعتباره مثيرًا محايدًا
- واستخدام الضوضاء المزعجة الناتجة عن الطرق بالمطرقة على الأنبوب المعدني باعتباره مثيرًا غير شرطي
- كان الخوف هو الاستجابة غير الشرطية
- تم استخدام الفأر الأبيض باعتباره مثيرًا شرطيًا
- وكان الخوف هو الاستجابة الشرطية

وقد بين "واطسون" إمكانية إحداث استجابة شرطية للمثير المحايد، كما فعل "بافلوف" على الرغم من أن الاستجابة الشرطية في حالة "واطسون" كانت تحدث للإنسان، وكانت انفعالية، ولم تكن مجرد استجابة فسيولوجية، أضف إلى ذلك أن "واطسون" قد لاحظ وجود رد فعل جديد للخوف لدى "ألبرت الصغير"، حيث كان يخاف من كل ما هو ملون باللون الأبيض، وهو الأمر الذي عُرف بتعميم المثير. وعلى سبيل المثال أصبح "ألبرت الصغير" بعد عملية الإشرط لا يخاف فقط من الفأر الأبيض لدى رؤيته، بل كان يخاف أيضًا من كل ما هو ملون باللون الأبيض بداية بالفراء ذي اللون الأبيض، إلى اللحي البيضاء.

تعريفات أساتذة الجامعة

تعميم المثير: استجابة الأشخاص الخاضعين للتجربة للمثيرات التي تشبه المثير الشرطي الأساسي على الرغم من عدم تطابقها معه.

انتقاد التجربة

مع أن التجربة كانت بمنزلة نقطة تحول في مجال علم النفس، فإنها قد انتقدت لأسباب عديدة، حيث إن ردود فعل الطفل لم تخضع للتقييم الموضوعي، بل

للتفسيرات الشخصية لـ "واطسون" و "رايتز"، كما أن هناك أسئلة عديدة كانت تدور حول التجربة ومدى أخلاقيتها. وترى جمعية علم النفس الأمريكية أن إعادة إجراء هذه التجربة يعد عملاً غير أخلاقي؛ لأنها تبت الخوف في الشخص المشارك فيها، وهي لا تكون أخلاقية إلا إذا وافق الشخص على المشاركة فيها، مع علمه أنه سيتعرض للفرع المُتعمد الذي هو جزء من تلك التجربة، ولكن بفض النظر عن ذلك النقد، فإن علماء النفس السلوكيين قد تمكنوا من استخراج أفكار مهمة من "واطسون"، ونتائج تجربته، وهي الأفكار التي استمرت تؤثر في مجال علم النفس.

هيرمان رورشاخ (1884-1922)

الشخصية من خلال بقع الحبر

وُلد "هيرمان رورشاخ" في الثامن من نوفمبر عام 1884، في مدينة زيوريخ في سويسرا، وكان هو الابن الأكبر لثلاث فاضل كان يكسب قوته من العمل في تدريس مادة الرسم، وقد كان مفتونًا ببقع الحبر منذ طفولته (ربما كان ذلك نتيجة أعمال والده الفنية، وشغفه بالرسم) وعندما ذهب إلى المدرسة الثانوية لُقِبَ بـ "كليكس"، - "Klex" ومعناها الحرفي "بقعة الحبر"، وقد توفيت أمه وهو في الثانية عشرة من عمره، وتوفي أبوه وهو في الثامنة عشرة.

وبعد أن أنهى المدرسة الثانوية - التي تخرج فيها بامتياز - التحق بالجامعة؛ لكي يحصل على شهادة في الطب. وفي عام 1912 حصل "رورشاخ" على شهادة "بكالوريوس الطب" من جامعة زيوريخ، وبدأ العمل في مستشفيات الأمراض النفسية. وبينما كان يتدرب في جامعة زيوريخ عام 1911، بدأ يجري تجارب على أطفال المدارس باستخدام بقع الحبر، ليرى إن كانت هناك قدرة كبرى على التخيل لدى الأطفال الأكثر موهبة في الرسم، وذلك عند تفسيرهم بقع الحبر. وهذا الأمر لم يكن له تأثير درامي في دراسات "رورشاخ" فحسب، بل امتد تأثيره إلى مجال علم النفس بأسره. وفي حين أن "رورشاخ" لم يكن أول من استخدم بقع الحبر في عمله، فإن هذه كانت هي المرة الأولى التي استخدمت فيها بقع الحبر بصورة كبيرة في منهجية التحليل، وقد اختفت نتائج تلك التجربة بعد انتهائها، ولكن خلال الأعوام العشرة التي تلتها، كان "رورشاخ" قد أجرى بحثًا حاول فيه أن يوجد طريقة متناسقة، من شأنها أن تؤدي إلى فهم سمات الشخصية من خلال استخدام بقع الحبر.

وقد كان من السهل على "رورشاخ" أن يصل إلى المرضى النفسيين، نظرًا إلى عمله موظفًا في أحد المستشفيات النفسية. فبالإضافة إلى استخدام "رورشاخ" أشخاصًا يتمتعون بالصحة والاستقرار على المستويين النفسي والانفعالي، فقد تمكن من ابتكار اختبار منهجي باستخدام بقع الحبر، وهو الاختبار الذي يمكن من خلاله تحليل الشخص، وتقديم نتائج مهمة عن سماته الشخصية.

وفي عام 1921 قدم "رورشاخ" بحثه في كتابه: *Psychodagnostik*. وفي هذا الكتاب يعرض "رورشاخ" نظرياته عن الشخصية، ومن بين الأمور الأساسية التي يناقشها أن الجميع لديهم خليط من الشخصيات الانطوائية والانبساطية، وتمثل المؤثرات الداخلية والخارجية حافزًا لهم. ويعتقد "رورشاخ" أنه يمكن قياس المقدار النسبي لتلك السمات الشخصية من خلال اختبار بقع الحبر، الأمر الذي قد يساعد على كشف أية جوانب للقوة أو الخلل النفسي.

وعندما نُشر كتاب "رورشاخ" للمرة الأولى، تجاهله مجتمع الأطباء النفسيين بدرجة كبيرة؛ لأن الاعتقاد السائد آنذاك كان يتمثل في استحالة قياس الشخصية، أو إخضاعها للاختبار. وبحلول عام 1922 بدأ الأطباء النفسيون يلمسون فوائد الاختبار الذي أجراه "رورشاخ"، وقد ناقش "رورشاخ" إمكانية تحسين الاختبار في اجتماع عقدته جمعية التحليل النفسي. وفي الأول من أبريل عام 1922 أدخل "رورشاخ" إلى المستشفى بسبب الزائدة الدودية بعد أن ظل يعاني آلامًا بالبطن مدة أسبوع. ولكن المنية أدركته في اليوم التالي، وكان عمره عند وفاته ثلاثين عامًا فقط، ولم يمهله الأجل كي يرى نجاح اختبار بقع الحبر.

تجربة بقع الحبر لـ رورشاخ

يتكون اختبار "رورشاخ" من عشر بقع من الحبر: منها خمس بقع ملونة بالحبر الأسود، وبقيتان بالحبر الأحمر والأسود، وهناك ثلاث بقع متعددة الألوان. ويقوم الطبيب النفسي بعرض كل بطاقة بترتيب معين، ثم يطرح هذا السؤال

على المريض: "ماذا يمكن لذلك الشيء أن يكون؟"، وبمجرد أن يرى المريض جميع البقع، ويعبر عما يراه يعرض الطبيب النفسي البقع واحدة تلو أخرى على المريض. ويطلب منه أن يسرد كل ما يراه في وقته، ثم يتحدث عن الشيء الموجود في بقع الحبر، الذي يجعله يرى في تلك البقع شيئاً معيناً، ويُمكن إدارة بقع الحبر، أو إمالتها، أو قلبها أو معالجتها بأية طريقة. وينبغي للطبيب النفسي أن يسجل كل ما يقوله المريض ويفعله، ويسجل أيضاً الأوقات التي تأتي فيها إجاباته. ثم يتم تحليل الإجابات وتجميعها بعد ذلك. ومن خلال سلسلة من الحسابات الرياضية يتم إنشاء ملخص بيانات الاختبار، وتفسيرها من خلال البيانات التجريبية. إذا لم يكن لديك رد فعل مبدئي، أو لا يمكنك أن تصف البطاقة التي تنظر إليها، فقد يدل ذلك على وجود عقبة لديك هي الموضوع الذي تمثله البطاقة، أو ربما كانت البطاقة تتعامل مع موضوع لا تريد أن تواجهه في الوقت الحالي.

البطاقة 1

تتألف البطاقة الأولى من الحبر الأسود فقط، ويمكن لهذه البطاقة أن تعطيك فكرة عن الطريقة التي يتعامل بها المريض مع المهمات الجديدة والمسببة للتوتر؛ لأن هذه البطاقة هي أول ما سينظر إليه المريض. وغالباً ما توصف هذه البطاقة بأنها تصوّر خفاشاً، أو عثة، أو فراشة أو وجه حيوان ما، كالفيل أو الأرنب. وتمكس هذه البطاقة طبيعة الشخص بصورة عامة.

- ففي حين أن الخفاش قد يعني للبعض وجود شيء غير واضح، أو شيء شرير، قد يعني بالنسبة إلى البعض الآخر التحليق في الظلام، أو ولادة حياة جديدة.
- وقد ترمز الفراشة إلى الانتقال والتحول، بالإضافة إلى القدرة على النمو والتغير والانتصار.
- أما العثة فقد ترمز إلى الشعور بالإهمال من قبل الآخرين، أو الشعور بالقبح، بالإضافة إلى جوانب الضعف والأمور المزعجة لدينا.

- ويمكن أن يرمز وجه الحيوان وبخاصة وجه الفيل إلى الأساليب التي نواجه بها مشكلاتنا، وإلى خوفنا من أن نعمن النظر في مشكلاتنا الموجودة في أعماقنا. كما أنه قد يرمز أيضًا إلى "تجاهل الحقائق الواضحة"، أو التعليق على بعض الأشياء التي لا نريد التطرق إليها.

البطاقة 2

تتألف هذه البطاقة من الحبر الأسود والحبر الأحمر، وغالبًا ما يُنظر إليها باعتبارها تمثل العلاقة الحميمة، ويتم تفسير الأجزاء ذات اللون الأحمر بأنها إشارة إلى الدم، وإلى الطريقة التي يمكن بها لاستجابات الفرد أن تعكس تحكمه في مشاعره، أو الضرر البدني أو الغضب، وفي كثير من الأحيان تُوصف هذه البطاقة بأنها تشبه وضعية الدعاء، أو تجسد صورة شخصين، أو تُظهر شخصًا ينظر إلى مرآة، أو تظهر أحد الحيوانات من ذوات الأربع، مثل الكلب، أو الدب، أو الفيل.

- قد ترمز رؤية شخصين في البطاقة إلى الاعتمادية المشتركة، أو الهوس بالجنس، أو المشاعر المتناقضة تجاه الجنس، أو التركيز على الارتباط بالآخرين، أو الحرص على تكوين العلاقات.
- ورؤية شخص ينظر إلى صورته في المرآة، قد ترمز إلى الانكباب على الذات، أو التفكير الذاتي، ويمكن لكلتا الصفتين هاتين أن تكون إيجابية أو سلبية اعتمادًا على مشاعر الفرد.
- ويمكن لرؤية كلب في البطاقة أن ترمز إلى صديق وفي ومُحب، فإذا رأى المريض شيئًا سلبيًا، فقد يشير ذلك إلى أنه بحاجة إلى مواجهة مخاوفه والاعتراف بالمشاعر الموجودة في داخله.
- ويمكن أن ترمز رؤية الفيل إلى التفكير العميق، والذاكرة والذكاء، على الرغم من أنه قد يرمز أيضًا إلى وجود صورة سلبية عن الذات الحقيقية.

- وقد ترمز رؤية الدب في البطاقة إلى العدوان، أو المنافسة، أو الاستقلالية، أو التجديد، وقد ترمز أيضًا إلى مشاعر الضعف، وعدم الشعور بالحماية، أو الشعور بالوفاء والإخلاص.
- تتعلق هذه البطاقة إلى حد كبير بالجانب الجنسي، ومن ثم فرؤية المريض هذه البطاقة كأنها تمثل شخصاً وهو يدعو، قد ترمز إلى معتقداته عن الجنس في السياق الروحي، كما أن رؤية الدم قد ترمز إلى أن ذلك الشخص يربط بين الألم البدني والدين، أو أنه يحاول أن يلوذ بالدعاء عندما تتقابه الانفعالات المستمرة والصعبة كالغضب مثلاً، أو ربما كانت رؤية الدم تشير إلى أن ذلك الشخص يربط الغضب بالدين.

البطاقة 3

تتألف هذه البطاقة من بقع حبر باللون الأحمر واللون الأسود، وترمز إلى الطريقة التي يتعامل بها الشخص مع غيره في التفاعلات الاجتماعية. ومن الأشياء التي تشيع رؤيتها في هذه البطاقة: رؤية شخصين، أو رؤية شخص ينظر إلى المرأة، أو إلى فراشة، أو حشرة العثة.

- فرؤية شخصين يأكلان معاً، ترمز إلى ازدهار الحياة الاجتماعية للشخص. وقد تشير رؤية شخصين يفسلان أيديهما إلى عدم الأمان، أو الإحساس بعدم النظافة، أو جنون العظمة. كما أن رؤية شخصين يشتركان في لعبة ما، قد تشير إلى النظر إلى العلاقات الاجتماعية من منظور قائم على المنافسة.
- ورؤية شخص ينظر إلى صورته في المرأة، قد ترمز إلى الانكباب على الذات، أو عدم الانتباه إلى الآخرين، أو عدم رؤية الآخرين على حقيقتهم.

البطاقة 4

تُعرف البطاقة الرابعة بـ "بطاقة الأب"، وتتألف هذه البطاقة من الحبر الأسود مع وجود تظليل. وغالبًا ما تُرى في هذه البطاقة صورة شخص كبير، أو مخيف في بعض الأحيان، وهذا الشخص غالبًا ما يكون ذكرًا أكثر من أن يكون أنثى، وتتعلق هذه البقعة من الحبر بمشاعر الشخص تجاه السلطة والتنشئة. وأغلب الردود تشتمل على رؤية حيوان كبير، أو وحش، أو رؤية جلد حيوان.

- وقد ترمز رؤية الحيوان الكبير، أو الوحش، إلى مشاعر الدونية تجاه السلطة، أو الخوف المبالغ فيه من أصحاب السلطة بمن فيهم الآباء.
- كما أن رؤية جلد الحيوان قد ترمز إلى الشعور الشديد بعدم الارتياح عند مناقشة أمر ما مع الأب، وعلى الجانب الآخر، قد ترمز إلى وجود مشكلة بسيطة لدى الشخص مع السلطة أو إلى شعوره بالدونية.

البطاقة 5

تتألف هذه البطاقة من بقع الحبر السوداء، وتعمكس شخصيتنا تمامًا كما تفعل البطاقة الأولى. وتعتبر هذه البطاقة واضحة ويفترض بها أن تكون سهلة نسبيًا، كما أنها ستقود إلى إجابات جيدة، حيث إن البطاقات السابقة كانت أكثر صعوبة منها، فإذا لم تكن الإجابات تشبه الإجابات المقدمة في البطاقة الأولى، فهذا يعني أن البطاقات 2 و3 و4 يحتمل أن تكون قد أثرت في الشخص، ومن الأشياء التي تشيع رؤيتها في هذه البطاقة: رؤية خفاش، أو فراشة، أو حشرة العثة.

البطاقة 6

تتألف هذه البطاقة من الحبر الأسود، ويعتبر الشكل الذي تأخذه بقع الحبر هو السمة الغالبة على هذه البطاقة، والتي ترتبط بالتقارب بين طرفي العلاقة. ولهذا فإنها تعرف بـ "بطاقة الجنس"، وأكثر الأشياء التي تُرى في تلك البطاقة

صورة جلد الحيوان، الذي قد يشير إلى مقاومة التقرب إلى الطرف الآخر في العلاقة، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالفراغ الشخصي والانعزالية.

البطاقة 7

تتألف هذه البطاقة من الحبر الأسود، وعادةً ما ترتبط بالأنوثة. وتُعرف هذه البطاقة بـ "بطاقة الأم"؛ لأن الإجابات الشائعة لهذه البطاقة تتضمن النساء والأطفال. فإذا وجد الشخص صعوبة في الإجابة عن هذه البطاقة، فقد يكون ذلك بسبب وجود مشكلات مع الإناث اللواتي يوجدن في حياته، وتشتمل الإجابات في الغالب على رؤية رؤوس، أو وجوه نساء أو أطفال، أو رؤية صورة قُبلة.

- رؤية رؤوس النساء ترمز إلى مشاعر المرء المتعلقة بنظرته إلى أمه. وهي المشاعر الذي ستؤثر أيضًا في نظرته إلى النساء بشكل عام.
- أما رؤية رؤوس الأطفال، فترمز إلى المشاعر المرتبطة بمرحلة الطفولة، وإلى الحاجة إلى الاهتمام بالطفل الموجود في داخل كل منا. ويمكن لهذا الأمر أن يشير إلى ضرورة النظر إلى علاقة الشخص بأمه وإصلاحها.
- أما رؤية أشخاص يحنو بعضهم على بعض، فترمز إلى الرغبة في إظهار التعاطف تجاه الأم، وإعادة التواصل معها. وهذا الأمر قد يشير بدوره إلى علاقة هذا الشخص الوطيدة بأمه فيما سبق، التي أصبح يبحث عنها الآن في شكل علاقات أخرى، قد تكون عاطفية أو اجتماعية.

البطاقة 8

هذه البطاقة مليئة بالألوان، ويظهر فيها الحبر ذو اللون الرمادي والوردي والبرتقالي والأزرق. وهذه البطاقة ليست هي أولى البطاقات متعددة الألوان فحسب، بل إنها أيضًا تنطوي على الكثير من التعقيدات. إذا تسببت هذه البطاقة أو سرعة تغير الوتيرة في شعور الفرد المشارك بعدم الارتياح، فقد يدل ذلك على أنه يعاني مشكلة في معالجة المواقف المعقدة، أو المثيرات الانفعالية.

ومن الأشياء التي تشيع رؤيتها في هذه البطاقة: رؤية الحيوانات ذوات الأربع، أو الفراشات، أو حشرات العثة.

البطاقة 9

وتألف هذه البطاقة من حبر أخضر ووردي وبرتقالي. وتتسم بقع الحبر الموجودة فيها بالغموض مع عدم القدرة على تصور شيء محدد؛ حيث يجد معظم الأشخاص صعوبة في إيجاد شيء يمكن تصوره في هذه البطاقة. ولهذا فإن هذه البطاقة تكشف لنا مدى قدرة الشخص على التعامل مع الأمور المبهمة، وغير الواضحة، وكانت معظم الإجابات عن هذه البطاقة عبارة عن رؤية ملامح عامة لإنسان، أو شخص شرير غامض الملامح.

- فإذا رأى الشخص هيئة إنسان، فإن شعوره تجاه الهيئة التي رآها، قد يرمز إلى الطريقة التي يتعامل بها ذلك الشخص مع عدم تنظيم الوقت والمعلومات.
- أما إذا رأى الشخص صورة شخص شرير، فإن ذلك قد يرمز إلى أن شعور هذا الشخص بالراحة يتطلب وجود التنظيم في حياته، وأن ذلك الشخص لا يتقبل الغموض.

البطاقة 10

هذه هي البطاقة الأخيرة في اختبار "رورشاخ" وتحتوي على القدر الأكبر من الألوان، حيث يكون الحبر فيها ملوناً باللون البرتقالي والأصفر والوردي والأخضر والرمادي والأزرق. وهذه البطاقة تشبه البطاقة رقم 8 من الناحية الهيكلية، ولكنها تشبه في تعقيد البطاقة رقم 9. وفي حين يرى الكثيرون أن هذه البطاقة مسلية، فإن من لا يستمتعون بالتعقيد الموجود في البطاقة رقم 9 يشعرون أيضاً بأن هذه البطاقة معقدة، وهذا يشير بدوره إلى وجود صعوبة لديهم في التعامل مع المثيرات المشابهة، أو المتزامنة، أو التضادية. ومن الأشياء التي تشيع رؤيتها

في هذه البطاقة: الكابوريا، أو سرطان البحر، أو العنكبوت، أو رأس أرنب، أو الثعابين، أو اليرقات.

- ترمز رؤية الكابوريا إلى الميل إلى التعلق بالأشياء، أو التعلق بالآخرين، وقد ترمز إلى المثابرة.
- أما رؤية سرطان البحر، فيمكن أن ترمز إلى القوة والمثابرة والقدرة على التغلب على المشكلات الصغيرة. كما أن سرطان البحر قد يرمز أيضًا إلى الخوف من إيذاء النفس، أو التعرض للأذى من الآخرين.
- أما رؤية العنكبوت، فترمز إلى الخوف، أو الشعور بالارتباك، أو الشعور بالتورط في موقف سيئ نتيجة الكذب، كما أنه قد يرمز أيضًا إلى الأم المتفطرة، وقوة الأنوثة.
- أما رؤية رأس الأرنب، فقد ترمز إلى الخصوبة والمستقبل الإيجابي.
- وأما الثعابين فترمز إلى الخطر، أو شعور المرء بأن هناك من كذب عليه، أو خدمه، أو بالخوف من المجهول. كما يمكن اعتبار الثعابين رمزًا يشير إلى علاقة جنسية محرمة أو غير مقبولة.
- ولأن هذه البطاقة هي الأخيرة في الاختبار، فإن رؤية اليرقات ترمز إلى وجود مساحة للنضج، وإدراكك إعادة تجديد ذاتك وتتميتها.

الإدراك البصري

كيف تدرك الأشياء التي تراها؟

يستقبل الإنسان المعلومات من خلال أعضاء الحس، بما فيها الأذنان والأنف والعينان، وهذه الأعضاء تشكل جزءاً من أجهزة حسية أكبر منها، تقوم باستقبال المعلومات وإرسالها إلى المخ. وفي الإدراك البصري يحاول علماء النفس أن يكتشفوا كيف تتشكل قاعدة الإدراك من خلال المعلومات التي تُنقل من أعضاء الحس، وبعبارة أخرى فإن علماء النفس يحاولون أن يفسروا سبب إدراك الكرسي، على سبيل المثال، عندما يصل الضوء إلى عينيك، أو سبب إدراك الصوت بطريقة معينة عندما يصل إلى أذنك. ولا يزال العلماء مختلفين في مدى اعتماد الإدراك على المعلومات الموجودة في المثير نفسه، وهناك نظريتان رئيسيتان تشرحان الطريقة التي نعالج بها المعلومات، وهما المعالجة التنازلية، والمعالجة التصاعدية، وكلتا النظريتين لها مؤيدون متحمسون في مجتمع علم النفس.

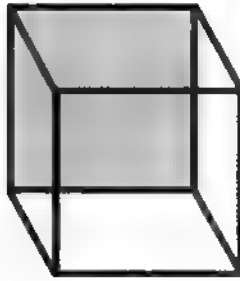
المعالجة التنازلية

في عام 1970، زعم عالم النفس "ريتشارد جريجوري" أن الإدراك عملية استنتاجية، وأن الشخص عندما ينظر إلى شيء ما، فإنه يبدأ تكوين افتراض عنه، ويكون ذلك الافتراض مبنياً على المعرفة المسبقة - وغالباً ما تكون تلك الفرضيات صحيحة في معظمها. وتقوم المعالجة التنازلية على التعرف على الصور النمطية، واستخدام المعلومات السياقية، وعلى سبيل المثال إذا كنت تحاول أن تقرأ شيئاً مكتوباً بخط رديء، فسوف يكون فهمك جملة واحدة من ذلك

النص أسهل من محاولة فهمك كلمة واحدة، والسبب في ذلك هو أن الكلمات التي تفهمها من الجملة ستمدك بالسياق الذي سيمكنك من فهم باقي الجملة. ويرى "جريجوري" أن نحو 90% من المعلومات التي تصل إلى أعيننا، تضع خلال وصولها إلى المخ، وعندها يستخدم المخ التجارب الماضية لاستنتاج إدراك واقعي، ويشتمل الإدراك على اختبار الفرضيات بدرجة كبيرة؛ كي تكون المعلومات التي استقبلتها الحواس منطقية. وعندما تحصل مستقبلات الحس على المعلومات من البيئة، يجري مزج هذه المعلومات بالمعلومات المخزنة سابقاً من التجارب الماضية.

مكعب نيكر

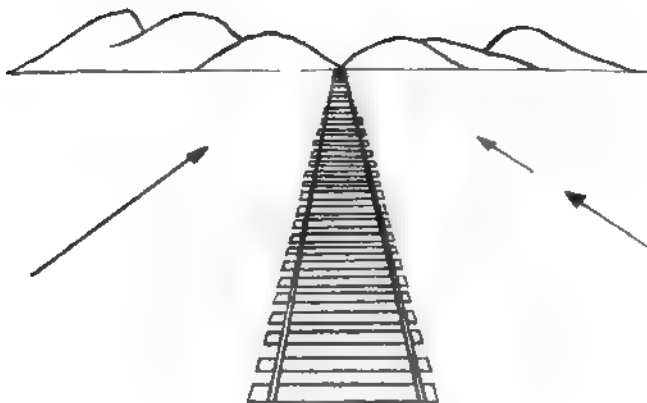
يستخدم مكعب نيكر لتبرير الفرضيات ودعمها في العملية التنازلية، حيث يُظهر أن الفرضيات الخاطئة سوف ينتج عنها خطأ في الإدراك مثل الأوهام البصرية. فإذا حددت إلى نقاط التقاطع على المكعب، فستلاحظ أن اتجاهها يتغير. وهذا النمط الملموس ليس مستقرًا، ويخلق نوعين من الإدراك. ويزعم مؤيدو نظرية المعالجة التنازلية أن السبب في تكون هذين النوعين من الإدراك هو أن المخ قد كوّن فرضيتين ممكنتين، وذلك بالاعتماد على الحاسة التي نقلت المعلومات، وعلى التجارب السابقة، ولكن المخ لم يتمكن من تحديد النوع الذي سيعتمده.



مكعب نيكر

المعالجة التصاعدية

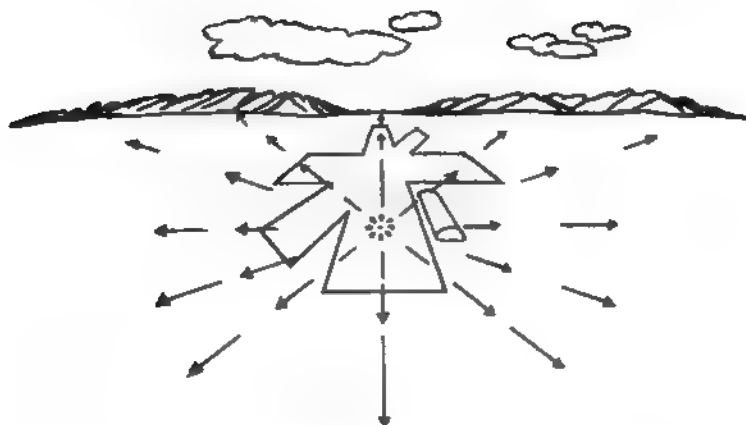
لا يُجمع علماء النفس على أن المعالجة التصاعدية هي التفسير الصحيح للمثيرات البصرية، إذ يعارض عالم النفس "جيمس جيبسون" فكرة اختبار الفرضيات، ويزعم أن الإدراك يحدث بطريقة مباشرة. ويرى "جيبسون" أن الإدراك يأتي من الواقع بطريقة مباشرة تمامًا؛ لأن البيئة المحيطة بها ما يكفي من المعلومات. وفي نظرية المعالجة التصاعدية لـ "جيبسون" ليس هناك أي تفسير أو معالجة للمعلومات التي يتم استقبالها؛ لأن المعلومات مفصلة بالقدر الكافي، ولدعم هذه النظرية يمكن التفكير في السيناريو التالي: تخيل أنك تجلس في قطار يتحرك سريعًا، وأن الأشياء القريبة منك تزداد اقترابًا بسرعة أكبر مقارنة بالأشياء البعيدة عنك، حيث يمكن استيعاب المسافة التي تفصلك عن الأشياء البعيدة من خلال سرعتها النسبية. ففي المعالجة التصاعدية (أو المعالجة التي توجهها البيانات) يبدأ الإدراك عن طريق المثير نفسه، ويتم تحليله في اتجاه واحد - انقطاع بسيط في المعلومات التي توفرها الحواس يؤدي إلى تحليلات أكثر تعقيدًا.



تصوّر من مؤخرة قطار

وبعد أن بحث "جيبسون" موضوع إدراك العمق لدى الطيارين خلال الحرب العالمية الثانية، استنتج أن إدراك الأسطح أكثر أهمية من إدراك العمق أو المساحة؛ لأن الأسطح تتميز بأنها تسمح بتمييز الأشياء الموجودة بها، بعضها عن بعض. كما زعم أن فهم وظيفة ذلك الشيء جزء من عملية الإدراك، كأن يكون من الممكن مثلاً الجلوس على ذلك الشيء، أو إقاؤه، أو حمله. وفي أثناء عمله في مجال الطيران اكتشف شيئاً أشار إليه بـ "أنماط التدفق البصري"،

عندما كان الطيار يقترب من مدرج الهبوط كانت النقطة التي يتجه إليها تبدو ثابتة، بينما تتحرك الأشياء المحيطة بها مبتعدة عنها، وزعم "جيبسون" أن أنماط التدفق البصري قد أمدت الطيارين بمعلومات واضحة فيما يتعلق بتحديد السرعة والاتجاه والارتفاع، وقد تمكن "جيبسون" من خلال استخدام مفهوم أنماط التدفق البصري من وضع وصف تام مكون من ثلاثة أجزاء لنظريته عن المعالجة التصاعدية.



دليل الهبوط باستخدام الشعاع البصري

أنماط التدفق البصري

- عندما لا يكون هناك تغير أو تدفق في الشعاع البصري، يكون المدرك ثابتًا. أما إذا كان هناك تغير أو تدفق، فإن المدرك يكون متحركًا.
- والتدفق إما أن يأتي من نقطة محددة، أو يتحرك نحو نقطة محددة. ويمكن للمدرك أن يعرف اتجاه الحركة اعتمادًا على مركزها، فإذا كان التدفق يتحرك نحو نقطة معينة، فإن المدرك يتحرك مبتعدًا عن تلك النقطة، أما إذا كان التدفق يأتي من نقطة معينة، فإن المدرك يتحرك نحو تلك النقطة.

الثوابت

في كل مرة نحرك فيها أعيننا، أو نتجه إلى شيء ما، أو نتجول، تبدأ الأشياء من حولنا التغير، فتدخل أشياء في مجال رؤيتنا، وتخرج منه أشياء أخرى، ولذلك يندر أن نرى مشهدًا ثابتًا للأشياء أو للمناظر.

- فعندما تقترب من شيء ما يتمدد شكله النسيجي، وعندما تبتعد عنه ينكمش شكله النسيجي، وتقلص تفاصيله.
- ويُعرف تدفق النسيج بأنه ثابت؛ لأن التدفق يحدث بالطريقة نفسها عند الابتعاد عن الشيء أو الاقتراب منه: الأمر الذي يزودنا بمعلومات عن بيئتنا، ويشكل إشارة أساسية إلى العمق.
- ويمثل المنظور الطولي والمنظور النسيجي مثالين جيدين للثوابت.

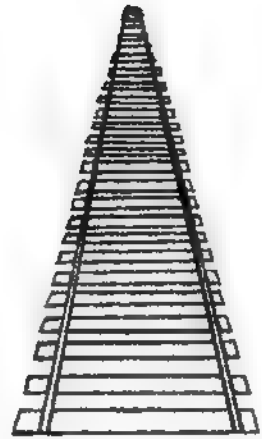
الإتاحة

- هي عبارة عن إشارات بيئية، تدعم الإدراك، وتزودنا بالمفاهيم. ولم يكن "جيبسون" يعتقد أن الذاكرة طويلة الأمد هي التي تزودنا بالمفاهيم، بل كان يرى أن الاستخدام المحتمل للأشياء هو ما يزودنا بالإدراك المباشر. وعلى سبيل المثال يتيح لنا الكرسي أن نجلس عليه، ويتيح لنا السلم الصعود إلى الأعلى، أو النزول إلى الأسفل. ومن الصور المهمة للإتاحة:
- **الاشعة البصرية** : أنماط الضوء التي تصل من البيئة المحيطة إلى أعيننا.
- **السطوع النسبي** : حيث نرى الأجسام التي تعكس ضوءًا أكثر وضوحًا وسطوعًا كأنها أكثر قربًا.
- **الحجم النسبي** : عندما يصبح الجسم بعيدًا عنا يتضاءل حجم الصورة التي تراها العين لذلك الجسم، ونحن نرى الأجسام ذات الصور الأصغر كأنها بعيدة عنا.
- **الارتفاع في المجال البصري** : عندما يصبح الجسم أكثر بعدًا، فهذا يعني أنه أكثر ارتفاعًا في المجال البصري.
- **النسيج المتدرج** : عندما يبتعد الجسم يتضاءل حجم النسيج الخاص به.
- **التراكب** : عندما تحجب صورة أحد الأجسام صورة جسم آخر، فهذا يعني أننا سنرى الجسم الأول كأنه أقرب من الجسم الثاني.



استخدام الشكل النهائي باعتباره وسيلة
لإظهار العمق

نسيج مندرج يظهر العمق



خطوط متوازية (خط سكة حديد)؛ حيث
تقترب الخطوط بعضها من بعض كلما
ابتعدنا عنها

مثال للم منظور الطولي

لم تتمكن كل من نظريتي "جريجوري" و "جيبسون" من تقديم وصف دقيق للإدراك، وهناك نظريات إضافية قد جرى طرحها، تزعم أن المعالجة التصاعدية والمعالجة التنازلية تتفاعلان معًا؛ لإيجاد أفضل تفسير ممكن للأشياء. ولكن بغض النظر عن الحل النهائي لمسألة الإدراك، فإن كلا التفسيرين للإدراك قد مهد الطريق لاهتمام علماء النفس بهذه القضية الصعبة.

علم النفس الجشثالتي

النظر إلى السلوك والعقل بصورة شاملة

تأسس هذا المجال عام 1920 على يد كل من "ماكس فيرتهايمر" و"كورت كوفكا" و"ولفجانج كوهلر"، وعلم النفس الجشثالتي هو إحدى المدارس الفكرية التي تقوم على فكرة أن دراسة السلوك ينبغي ألا تنفصل عن دراسة التعقيدات العقلية؛ لأن التجارب الإنسانية تعتمد على كلا الأمرين معًا.

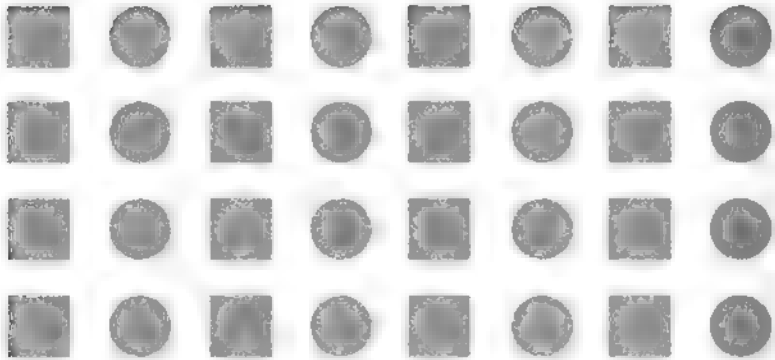
ويدعي هذا العلم أن الكل لا يساوي فقط مجموع أجزائه، وانطلاقًا من هذه الفكرة فقط تمكن المتخصصون في علم النفس الجشثالتي من تقسيم التنظيم الإدراكي إلى سلسلة من المبادئ، وفسروا إمكانية تجمع الأشياء الصغيرة لتكون أشياء أكبر، ويستخدم نظام العلاج في علم النفس الجشثالتي هذه الفكرة في النظر إلى السلوك والحديث، وإحساس الفرد بالعالم المحيط به لمساعدة الفرد على أن يصبح شخصًا كاملًا، وأكثر وعيًا.

المبادئ الجشثالتي للتنظيم الإدراكي

وضع علماء النفس الجشثالتيون سلسلة من المبادئ في محاولة للتعبير عن فكرة أن الكل لا يساوي مجموع أجزائه، وتُعرف هذه المبادئ بالمبادئ الجشثالتي للتنظيم الإدراكي. وهذه المبادئ - التي هي عبارة عن اختصارات عقلية يقوم بها الفرد من أجل حل إحدى المشكلات - تفسر بطريقة ناجحة، كيف يمكن للأجزاء الأصغر أن تتحد معًا، وتكوّن أشياء أكبر، كما أن تلك المبادئ تبين أن هناك فرقًا بين الكل والأجزاء التي يتألف منها.

قانون التشابه

يميل الفرد إلى ربط الأشياء المتشابهة معاً. وفي الصورة التالية نرى أعمدة رأسية مكونة من دوائر ومربعات.



مجموعات متشابهة مُدركة

قانون برجنتس

وتعني كلمة "pragnanz" بالألمانية "الشكل الجيد"، ويبين هذا القانون أننا نرى الأشياء هي أبسط صورة ممكنة لها.

ففي الصورة التالية على سبيل المثال نرى خمس دوائر بدلاً من رؤية مجموعة من الأشكال المعقدة.

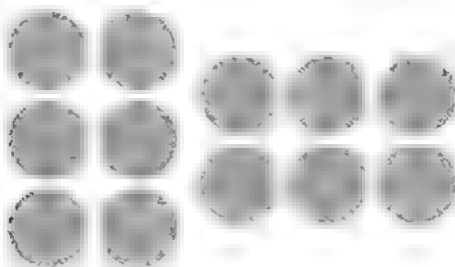


مجموعات مبسطة مُدركة

قانون التقارب

ويبين قانون التقارب أن الأشياء عندما تكون قريبة، بعضها من بعض، نميل نحن إلى ربطها معًا.

ففي الصورة التالية تبدو الدوائر الموجودة على اليمين، كأنها مرتبطة فيما بينها في صفوف أفقية، في حين تبدو الدوائر الموجودة على اليسار، كأنها مرتبطة فيما بينها في أعمدة رأسية.

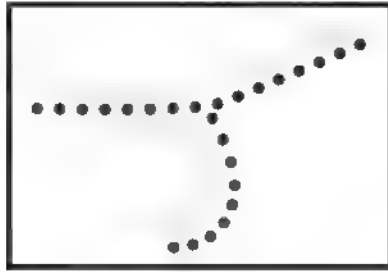


مجموعات تقاربية

قانون الاستمرارية

ينص قانون الاستمرارية على أن الفرد يجد الطريق الأكثر سهولة عندما تبدو النقاط متصلة بعضها ببعض من خلال خطوط مائلة، أو مستقيمة. وسوف تبدو هذه النقاط كأنها مرتبطة فيما بينها، ولن تبدو مستقلة في صورة خطوط أو زوايا فردية.

وعلى سبيل المثال نرى الجزء السفلي من الصورة التالية كامتداد للسلسلة، بدلاً من أن نراه خطاً منفصلاً.



الانتقال السلس المدرك

قانون الإغلاق

يبين قانون الإغلاق أن عقولنا تميل إلى ملء الفراغات عند ضم الأشكال بعضها إلى بعض، حيث تبدو هي النهاية كياناً واحداً.

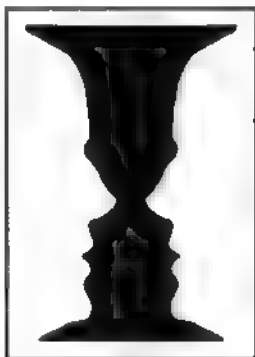
وهي الصورة التالية على سبيل المثال يتجاهل المخ الفراغات الموجودة بين الأشكال، وتُكمل خطوط الكفاف، حيث يقوم المخ بملء المعلومات الناقصة، وتكوين المثلثات والدوائر، وهي الأشكال المألوفة لدينا.

الأشكال المدركة في المساحة السلبية



الشكل والخلفية

يبين قانون الشكل والخلفية أننا نميل بفطرتنا إلى التعرف على جزء واحد فقط من المنظر، وهو إما أن يكون الشكل، وإما أن يكون الخلفية. ومع أنه من الممكن رؤية هذه الصورة باعتبارها مزهرية، أو وجهين فإننا لا يمكننا أن نرى كلا منهما في آن واحد.



التعرف على الشكل والخلفية

العلاج النفسي الجشثالتي

واستنادًا إلى الأعمال الأولى في علم النفس الإدراكي الجشثالتي، وغيرها من المؤثرات الأخرى، مثل أعمال "سيجموند فرويد" و"كارين هورني"، بل الأعمال المسرحية كذلك، تمكن "فريدريك" وزوجته "لورا بيرلز" من إنشاء العلاج النفسي الجشثالتي في الأربعينيات من القرن العشرين.

ومثلما ركز علم النفس الجشثالتي على الكل، يركز العلاج النفسي الجشثالتي على الإنسان ككل، وذلك من خلال أمور مثل السلوك، والحديث، والوضعية، ومواجهة الفرد العالم من حوله.

وفي حين أن علم النفس الجشثالتي قد ركز في بداياته على الشكل والخلفية في نظرية الشكل والخلفية، فقد استخدم العلاج النفسي الجشثالتي هذه الفكرة لمساعدة الفرد على الوعي بذاته؛ حيث يساعد الفرد على تحديد شخصيته الموجودة في خلفية المواقف والانفعالات المختلفة التي تبقى دون حل.

الأساليب الشائعة في العلاج النفسي الجشثالتي

يعد لعب الأدوار أحد الأساليب الشائعة التي تستخدم في العلاج النفسي الجشثالتي، فهو يساعد الفرد على إيجاد حل للمواقف، أو المشكلات العالقة، وأشهر أساليب لعب الأدوار أسلوب "الكرسي الفارغ"، حيث يتحدث الشخص إلى كرسي لا يجلس عليه أحد، كأن هناك من يجلس عليه، وهذا الأسلوب لا يساعد الشخص على التنفيس عن نفسه فحسب، بل يساعده أيضًا على إيجاد طرق جديدة لعلاج مشكلاته.

ويؤكد العلاج النفسي الجشثالتي تحليل الأحلام، حيث يمكن أن تعمل الأحلام على كشف الحالة النفسية للفرد، وإظهار أية مشكلات من ماضيه، ومن بين الأساليب التي يشيع استخدامها في العلاج النفسي الجشثالتي جعل الشخص يدون أحلامه على مدار أسبوعين، واختيار الحلم الأكثر أهمية لديه؛ ليعيد تجسيده في الواقع. فهذا من شأنه أن يسمح للفرد بإعادة الاتصال بتجاربه السابقة التي يرفضها.

وهناك أسلوب آخر يشيع استخدامه في العلاج النفسي الجشثالتي، وهو الضرب على الأريكة بمضارب رقيقة، أو بعصي مُبطنة وذلك لتحرير مشاعر الغضب. ويمكنك من خلال تخيل الشيء الذي يفضبك، وتخيل أنك تضربه بتلك المضارب، أو العصي أن تخرج الغضب السلبي، وتطلق إلى التركيز على ذاتك الحقيقية.

وفي النهاية، نجد أن أبسط أساليب العلاج النفسي الجشثالتي هو أكثرها شهرة. فلا بد للفرد من أن يبدأ أولاً بزيادة وعيه؛ لأن العلاج النفسي الجشثالتي يهدف إلى جعلك واعياً بذاتك، ويمكنك أن تحقق هذا الوعي بأن تقول: "أنا أدرك ذلك..."، وأن تعرف نفسك بهذه الطريقة، ويمكنك أن تقول: "أنا أعني أنني جالس إلى مكتبي"، و"إنني أدرك أنني أشعر بشعور سيئ حالياً" وهكذا. فهذا الأسلوب من شأنه أن يساعد الفرد على التركيز على الحاضر، وفصل المشاعر عن التفسيرات والآراء، كما يساعد على إيجاد رؤية أكثر وضوحاً لمدى فهم الشخص نفسه.

علم النفس المعرفي

فهم الأمور التي تدور في عقلك، في الحقيقة

علم النفس المعرفي هو فرع علم النفس الذي يركز على طريقة اكتساب الفرد المعلومات، ومعالجتها، وتخزينها. وكانت المدرسة السلوكية هي المدرسة الفكرية المهيمنة في منتصف القرن المنصرم، ولكن خلال العشرين عامًا التالية، بدأ علم النفس يعتمد على دراسة السلوك القابل للملاحظة إلى دراسة العمليات العقلية الداخلية، مركزاً على مواضيع، مثل الانتباه والذاكرة، وحل المشكلات، والإدراك، والذكاء، واتخاذ القرار، ومعالجة اللغة. ويختلف علم النفس السلوكي عن التحليل النفسي؛ لأنه يستخدم أساليب البحث العلمي في دراسة العمليات العقلية بدلاً من الاعتماد على التصورات الذاتية للمحللين النفسيين.

ويُشار حالياً إلى الفترة من عام 1950 إلى عام 1970 بـ "الثورة المعرفية"؛ لأن هذه الفترة هي التي ظهرت فيها نماذج المعالجة وأساليب البحث، وقد استخدم هذا المصطلح، للمرة الأولى، عالم النفس الأمريكي "أولريك نيسر" في كتابه *Cognitive Psychology*، الصادر عام 1967.

الفرضيتان اللتان قام عليهما علم النفس المعرفي

إن الجزئيات التي تتألف منها العمليات العقلية يمكن التعرف عليها، وفهمها، من خلال الأساليب العلمية، ويمكن وصف العمليات العقلية الداخلية من خلال الخوارزميات، أو القواعد الموجودة في نماذج معالجة المعلومات.

الانتباه

يشير مفهوم الانتباه في علم النفس المعرفي إلى الطريقة التي يقوم بها المرء بمعالجة المعلومات، وبخاصة تلك المعلومات الموجودة في بيئته. وعندما تقرأ هذا الكتاب، تشعر أيضًا بالمناظر والأصوات والأحاسيس العديدة التي تحيط بك: مثل وزن الكتاب الذي تمسكه بين يديك، والأصوات الصادرة عن الشخص الجالس إلى جوارك ويتحدث في الهاتف، والشعور بجلوسك في المقعد، ومنظر الأشجار الموجودة خارج نافذة البيت، وتذكرك حوارًا أجريته سابقًا، إلى غير ذلك من الأمور، ويرغب العلماء، الذين يدرسون علم النفس المعرفي، في فهم الطريقة التي يشعر من خلالها الشخص بكل تلك الأحاسيس مع احتفاظه بالتركيز على مهمة، أو شيء واحد دون غيره.

الأنواع الأربعة للانتباه

- **الانتباه البؤري:** وهو عبارة عن استجابة قصيرة المدى للمثيرات السمعية المحددة، أو المثيرات الملموسة، أو المثيرات البصرية، وقد تمتد مدتها إلى ثماني ثوانٍ. وعلى سبيل المثال، رنين الهاتف، أو حدث مفاجئ يجعل الشخص يركز عليه ثواني قليلة، ولكنه سرعان ما يعود إلى التركيز على المهمة التي كان يقوم بها، أو يفكر في شيء لا علاقة له برنين الهاتف.
- **الانتباه المستمر:** عبارة عن مستوى من الانتباه يولد نتائج مستمرة، يتضمن القيام بأداء مهمة مستمرة، ومتكررة، مع مرور الوقت، وعلى سبيل المثال، يظهر الانتباه المستمر في قيام الشخص بفصيل الأطباق؛ وسيستمر في هذه المهمة إلى أن تكتمل. فإذا فقد الشخص تركيزه على المهمة، فإنه قد يتوقف عنها وهي في منتصفها؛ لينتقل إلى مهمة أخرى. ومعظم المراقبين والبالغين لا يمتد انتباههم المستمر إلى مهمة واحدة أكثر من عشرين دقيقة؛

ما يجعلهم يعيدون التركيز مرة بعد أخرى على المهمة نفسها، ما يمكنهم من الانتباه إلى أشياء أطول من حيث المدة الزمنية، مثل الأفلام.

- **الانتباه الموزع:** الانتباه إلى عدة أشياء في وقت واحد، وهو انتباه محدود، حيث يؤثر في كمية المعلومات التي تجري معالجتها.

- **الانتباه الانتقائي:** أي الانتباه إلى أشياء محددة مع استبعاد غيرها، فإذا كنت، على سبيل المثال، في حفلة صاخبة، يظل في مقدورك أن تتحدث مع شخص ما، على الرغم من وجود أشياء أخرى من حولك قد تجذب انتباهك.

العمى غير المقصود واختبار الغوريلا غير المرئية

يُظهر العمى غير المقصود ما يحدث عندما يصبح الشخص مثقلًا بالمشغولات، ويحدث هذا الأمر عندما لا يلاحظ الشخص المشغولات الواضحة، حتى لو كانت أمامه مباشرة. ويحدث العمى غير المقصود لأي شخص؛ إذ من المستحيل عقليًا وجسمانيًا أن يلاحظ الشخص جميع المشغولات الموجودة من حوله، وإحدى أشهر التجارب التي تُظهر العمى غير المقصود اختبار الغوريلا غير المرئية لـ "دانيال سيمون".

حيث طُلب من مجموعة من الأشخاص أن تشاهد فيلمًا تظهر فيه مجموعتان من الأفراد (إحدهما يرتدي أفراده قمصانًا بيضاء، والأخرى يرتدي أفراده قمصانًا سوداء)، وتمرر كرة سلة إلى كل مجموعة منهما، وطُلب من المشاركين في الاختبار أن يحسبوا عدد المرات التي يتم فيها تمرير الكرة لكل مجموعة. وعندما تمرر إحدى المجموعتين الكرة إلى الأخرى، يظهر شخص يرتدي زيًا يشبه الغوريلا، ويمشي إلى المنتصف، ويضرب صدره بيديه، ثم يختفي.

وعندما انتهى الفيديو، سئل المشاركون عما إن كانوا قد لاحظوا أي شيء غير عادي، وكانت محصلة إجاباتهم في معظم الحالات تفيد بأن هناك 50% منهم لم يروا الغوريلا. وتبين هذه التجربة أن الانتباه يلعب دورًا مهمًا في العلاقة بين إدراك الشخص والمجال البصري.

حل المشكلات

تُعرف المشكلة في علم النفس المعرفي بأنها سؤال، أو موقف، يشتمل على صعوبة، أو شك، أو عدم يقين. وتتألف العملية العقلية التي يتم بها حل المشكلات من الاكتشاف والتحليل، وحل المشكلة، ويكون الهدف النهائي هو التغلب على عائق معين، وإيجاد أفضل حل ممكن للمشكلة.

دورة حل المشكلات

يرى الباحثون أن أفضل طريقة لحل المشكلات تتمثل في سلسلة من الخطوات التي تعرف بدورة حل المشكلات، ومن الجدير بالملاحظة أن تلك الخطوات مرتبة بصورة تسلسلية، لكن الأفراد، مع ذلك، نادرًا ما يتبعون ذلك التسلسل، بل يتجاوزون العديد من الخطوات، أو يرجعون إلى خطوات سابقة بحسب حاجتهم، إلى أن يصلوا إلى النتيجة المرغوبة.

- 1. حدد المشكلة:** في هذه الخطوة يتم التعرف على وجود المشكلة، وعلى الرغم من أن هذه الخطوة تبدو بسيطة، فإن الخطأ في تحديد مصدر المشكلة سوف يجعل محاولات الحل عديمة الفاعلية، وبلا فائدة.
- 2. عرّف المشكلة وحدّد العوائق:** بمجرد أن تحدد وجود المشكلة، يلزمك أن تضع تعريفًا لها؛ كي يتسنى لك أن توجد لها حلًا. وبعبارة أخرى، إن الإقرار بوجود المشكلة يجعل تعريفها أكثر وضوحًا.

3. **صغ إستراتيجية للحل:** يعتمد وضع الإستراتيجية على الموقف والتفضيلات الشخصية لدى الفرد.
4. **نظم المعلومات المتعلقة بالمشكلة:** هنا يجب على الفرد أن ينظم المعلومات المتاحة له؛ كي يستعد لإيجاد الحل المناسب.
5. **خصص الموارد العقلية والمادية التي تحتاج إليها، واعمل على استغلالها:** قد يكون من الضروري أن تخصص موارد معينة كالمال، أو الوقت، أو غيرهما، وذلك اعتماداً على أهمية المشكلة، فإذا لم تكن المشكلة مهمة، فلن يكون من الضروري لك أن تسرف في استخدام الموارد من أجل الوصول إلى حل.
6. **راقب تقدمك:** إذا لم يكن هناك تقدم في حل المشكلة، فقد يكون هذا هو الوقت المناسب لإعادة تقييم منهجيتك، والبحث عن إستراتيجيات مختلفة.
7. **قيّم النتائج من أجل الدقة:** لا بد لك من تقييم النتائج التي توصلت إليها كي تتأكد من أن الحل الذي توصلت إليه هو أفضل نتيجة يمكن التوصل إليها، ويمكنك أن تقوم بهذا الأمر في وقت لاحق كتقييم نتائج التمرينات الرياضية، أو يمكنك أن تجري ذلك التقييم فوراً، مثل التأكد من إجابة إحدى المسائل الحسابية.

الإستراتيجيات المعرفية لحل المشكلات

هناك نوعان من المشكلات، هما: المشكلات المحددة بدقة، والمشكلات غير المحددة. فالمشكلات المحددة بدقة لها أهداف واضحة، ولها مسار محدد تماماً يؤدي إلى الحل، أما عن العراقل الخاصة بها، فمن السهل تحديدها استناداً إلى المعلومات المقدمة سلفاً، أما المشكلات غير المحددة، فليس لها مسار محدد،

أو معادلة محددة تؤدي إلى الوصول إلى الحل، كما أنها تحتاج إلى أن تُحصر من أجل تعريف المشكلة، واستيعابها، وحلها.

فلا بد من جمع المعلومات، وتحليلها من أجل إيجاد الحل؛ لأن استخدام المعادلات لن يحل المشكلات غير المحددة، وقد تشتمل المشكلات غير المحددة أيضًا على مشكلات فرعية محددة جيدًا، وهنا قد يتطلب الأمر أن تستخدم مجموعة من إستراتيجيات حل المشكلات من أجل إيجاد حل للمشكلة، وقد كشفت البحوث عن وجود ما يزيد على خمسين إستراتيجية لحل المشكلات، ومن أشهر هذه الإستراتيجيات:

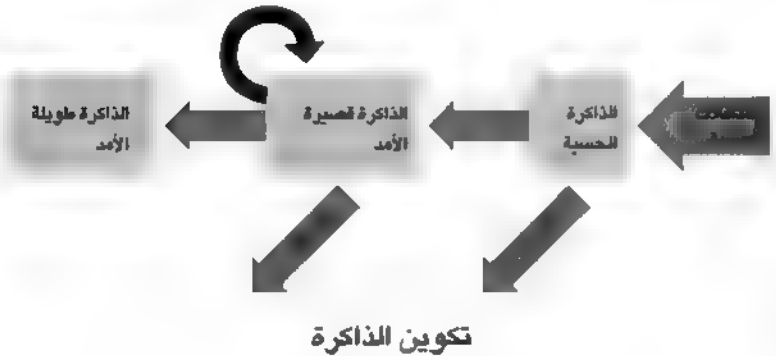
- **المصنف الذهني**؛ وهنا تقوم بسرد كل الخيارات دون أن تقيّم أيًا منها، ثم تحللها، وتختار إحداها.
- **التمثيل**؛ حيث تستخدم خيارًا قد سبق استخدامه في مشكلات مماثلة.
- **تقسيم المشكلة إلى أجزاء**؛ حيث تأخذ المشكلة الكبيرة والمعقدة، وتقوم بتقسيمها إلى مشكلات أصغر وأبسط.
- **اختبار الفرضية**؛ ضع افتراضًا معينًا، استنادًا إلى سبب المشكلة، ثم اجمع المعلومات، واختبر افتراضك.
- **المحاولة والخطأ**؛ جرّب الحلول العشوائية حتى تصل إلى الحل الصحيح.
- **البحث**؛ عدّل الأفكار الموجودة لديك، التي استخدمتها مع مشكلات مشابهة، ثم قم باستغلالها في حل المشكلة الحالية.
- **تحليل الوسائل والغايات**؛ في كل مرحلة من مراحل حل المشكلات، اتخذ إجراء من أجل الاقتراب من هدفك بشكل أكبر.

الذاكرة

يشير مفهوم الذاكرة في علم النفس المعرفي إلى العمليات المستخدمة في اكتساب المعلومات، وتخزينها، وحفظها، واستعادتها. وهناك ثلاث عمليات أساسية، وهي: الترميز، والتخزين، والاستعادة.

ولتكوين ذاكرة جديدة لا بد من أن تمر المعلومات أولاً بمرحلة الترميز حتى تحوّل إلى صيغة قابلة للاستخدام، وبعد انتهاء مرحلة الترميز، تُخزن المعلومات في ذاكرتنا، ما يمكننا من استخدامها لاحقاً، ويبقى الجزء الأكبر من ذاكرتنا المخزنة محفوظاً خارج نطاق وعينا إلى أن نحتاج إليها، وعندها تمر المعلومات بعملية الاستعادة، ما يسمح للذاكرة المخزنة بأن تعود إلى الوعي.

ولكي تفهم تركيب الذاكرة، ووظيفتها الأساسية، يمكنك أن تلقي نظرة على نموذج مراحل الذاكرة، الذي يقترح وجود ثلاث مراحل منفصلة:



1. **الذاكرة الحسية:** هي المرحلة المبكرة من عمليات الذاكرة. وهي المعلومات الحسية التي تم جمعها من البيئة باعتبارها نسخة مطابقة لما تمت رؤيته، أو سماعه، وتخزن برهة قصيرة من الوقت. وبالنسبة إلى

المعلومات السمعية، فإنها تختزن مدة تتراوح بين ثلاث ثوانٍ وأربع، بينما تختزن المعلومات البصرية عادةً مدة لا تزيد على نصف ثانية. وتُستحضر أجزاء معينة من الذاكرة الحسية، ما يسمح لبعض المعلومات بأن تنتقل إلى المرحلة التالية.

2. **الذاكرة قصيرة الأمد:** وتعرف أيضًا بالذاكرة النشطة، وهي المعلومات التي نفكر فيها حاليًا، أو نشعر بها، وسوف يتم الاحتفاظ بهذه المعلومات مدة تتراوح بين عشرين وثلاثين ثانية، ويتم توليدها من خلال الانتباه إلى الذاكرة الحسية، وعلى الرغم من أن الذاكرة قصيرة الأمد غالبًا ما تُنسى سريعًا، فإن استحضار المعلومات الموجودة بها ينقلها إلى المرحلة التالية (أي الذاكرة طويلة الأمد).

3. **الذاكرة طويلة الأمد:** وهي التخزين الدائم للمعلومات. ويشير إليها "فرويد" باللاوعي، أو ما قبل الوعي، والمعلومات الموجودة في هذه الذاكرة تكون خارج وعي الشخص، ولكن يمكن استدعاؤها واستخدامها عند الحاجة، وبعض المعلومات قد تسهل إعادة تجميعها، لكن البعض الآخر قد يكون الوصول إليه صعبًا للغاية.

أوجه الاختلاف بين الذاكرة قصيرة الأمد والذاكرة طويلة الأمد

تصبح الاختلافات بين الذاكرة قصيرة الأمد والذاكرة طويلة الأمد شديدة الوضوح عند مناقشة استعادة الذاكرة (التذكر)، فالذاكرة قصيرة الأمد تخزن بترتيب تناوبي، ويماد جمعها بالطريقة نفسها، وغالبًا ما تتكون من الذكريات الحسية، وعلى سبيل المثال إذا تليت عليك قائمة من المفردات، وطلب منك أن تستعيد الكلمة السادسة من تلك المفردات، فقد تجد نفسك مضطربًا إلى سرد الكلمات بالترتيب الذي سمعتها به؛

لكي تصل إلى المعلومة الصحيحة. أما الذاكرة طويلة الأمد، فتخزن على أساس معاني المعلومات، وارتباط بعضها ببعض، ويتم استدعاؤها بالطريقة نفسها.

كيفية تنظيم الذاكرة

نظراً إلى إمكانية وصولنا إلى المعلومات الموجودة في الذاكرة طويلة الأمد، وإعادة جمعها، يمكن للشخص أن يستخدم هذه الذكريات عند تفاعله مع الآخرين، وعند اتخاذ القرارات، وعند حل المشكلات. بيد أن الطريقة التي يتم من خلالها تنظيم المعلومات لا تزال لغزاً، فما نعرفه هو أن الذكريات يتم ترتيبها في مجموعات خلال عملية تعرف بالتصنيف.

وهي عملية التصنيف تُصنف المعلومات بطريقة تجعل استعادتها أمراً أكثر سهولة، وانظر إلى هذه المجموعة من الكلمات على سبيل المثال:

أخضر

منضدة

توت

أزرق

مكتب

موزة

خوخة

أرجواني

طاولة

إذا كنت قد قرأت هذه القائمة، فحوّل وجهك عنها، ثم حاول أن تكتب الكلمات التي وردت بها، فستجد أن ذاكرتك تقوم بتصنيف الكلمات بطريقة مختلفة؛ حيث تجمع الألوان معاً، وكذلك الفواكه والكلمات الخاصة بالأثاث.

هل تعاني ظاهرة طرف اللسان؟ (الفشل في استدعاء كلمة من الذاكرة)

تشير الأبحاث إلى أنه كلما زاد الوقت الذي تستغرقه في محاولة تذكر كلمة كنت ستقولها، زادت احتمالية معاناتك جراء تذكر هذه الكلمة مرة أخرى فيما بعد.

تلعب الذاكرة دوراً كبيراً للغاية في حياتنا. حيث تشكل الذاكرة تجاربنا، والطريقة التي نرى العالم بها، بداية بالذاكرة قصيرة الأمد، ونهاية بالذاكرة طويلة الأمد، وعلى الرغم من كل ما حصلناه من فهم عن الذاكرة، فإن حقيقة الذاكرة لا تزال تمثل لغزاً.

نظرية التنافر المعرفي

محااربة الذات

في عام 1957 اقترح عالم النفس "ليون فستجر"، في نظريته عن التنافر المعرفي، أن كل شخص لديه دافع داخلي، ورغبة داخلية في تجنب التنافر (أو عدم التناغم)، وذلك في جميع مواقف ومعتقداته (الإدراك المعرفي)، وأن الشخص يتمنى في النهاية أن يحقق الانسجام، (التوافق) بين مدركاته.

فإذا انتابت الشخص مشاعر بعدم الارتياح نتيجة بعض الأفكار المتناقضة المتزامنة، فيُعرف هذا الأمر بالتنافر المعرفي، ولكي تقلل من شعورك بعدم الارتياح، وتستعيد توازنك لا بد من أن تُخضع إدراكك المعرفي لتغيير من نوع ما. وقد بدأ "فستجر" دراسة نظريته في أثناء دراسة الأشخاص الخاضعين للتجربة ممن يتفقون على وجهة نظر واحدة، وكان هؤلاء الأشخاص يعتقدون أن الكوكب سوف يدمر بطوفان عظيم، وكان بعضهم يؤمن بهذا المعتقد بشدة، حتى إنهم أخذوا يبيعون منازلهم، ويتركون وظائفهم؛ توفيقًا للكارثة المقبلة. ولما لم يأت الطوفان الذي كانوا يتحدثون عن مجيئه، أراد "فستجر" أن يراقب ردود أفعالهم.

وفي حين اعترف البعض بأنهم كانوا مفقلين، وتخلوا تمامًا عن وجهة نظرهم هذه، أصبح البعض الآخر أكثر تمسكًا بها، لدرجة أنهم أعادوا تفسير الأدلة لكي تدعم وجهة نظرهم، زاعمين أن الأرض قد أنقذت نتيجة إخلاص تلك الطائفة التي كانت تتبنى وجهة النظر هذه.

وهكذا أخذ بعض هؤلاء الأشخاص يغيرون وجهات نظرهم ومعتقداتهم، عندما تبين أنها غير صحيحة؛ وذلك من أجل استعادة الاتساق والتناغم.

الإدراك المعرفي: هو جزء من المعرفة التي تكون في صورة انفعال، أو سلوك، أو فكرة، أو معتقد، أو قيمة، أو موقف. وعلى سبيل المثال، معرفتك أن كرة السلة أصبحت في حوزتك، ومعرفتك أن سماعك الأغنية يجعلك سعيداً، ومعرفتك أنك تحب اللون الأخضر، كل هذا يدخل ضمن الإدراك المعرفي، ويمكن أن يتكرر الإدراك المعرفي لدى الشخص في آن واحد، ما يجعله يخلق علاقات مع أشكال أخرى من الإدراك المعرفي، بعضها متنافر، والبعض الآخر متناغم.

تجربة التنافر المعرفي

ينشأ التنافر عندما يتم إجبار الشخص على القيام بشيء ما في العلن، لم يكن ليرغب في القيام به في الخفاء، وهنا ينشأ التنافر بين الإدراك المعرفي والسلوك، وتوضحه هذه العبارة: "لم أكن أرغب في القيام بذلك"، ويعرف هذا الأمر أيضاً بالامتثال القسري، ويحدث عندما يفعل الشخص شيئاً لا يتوافق مع معتقداته. ونظراً إلى أنه لا سبيل إلى تغيير السلوكيات التي وقعت في الماضي، فالطريقة الوحيدة لتقليل التنافر تأتي من خلال إعادة تقييم موقف الشخص تجاه السلوك، وتغيير ذلك الموقف، وقد أجرى كل من "ليون هستنجر"، و"جيمس كارل سميث"، التجربة التالية، باعتبارها برهاناً على الامتثال القسري.

1. قسّم المشاركين في التجربة إلى مجموعتين: مجموعة "أ"، ومجموعة "ب"، ولا تقدم أية معلومات عن المهمات إلى المجموعة "أ"، وقدم معلومات إلى المجموعة "ب"، على أن تعرض الأنشطة بطريقة شائقة وممتعة.
2. ابدأ، واجعل المشاركين يقومون بسلسلة من المهمات الرتيبة، والمتكررة، التي تسبب قدرًا كبيرًا من الملل، وفي نصف الساعة الأول، اطلب من المشاركين أن يضعوا اثنتي عشرة بكرة في طبق، ومن ثم يرفعونها من الطبق، على أن يستخدموا يدًا واحدة فقط. وفي نصف الساعة التالي اجعل المشاركين يديرون بعض الأعمدة الصغيرة المستديرة تجاه عقارب الساعة على لوح به ثقب مخصصة لهذه الأعمدة باستخدام يد واحدة. وبانتهاء الدورة تكون جميع الأعمدة الصغيرة، البالغ عددها ثمانية وأربعين، قد تم لفها في داخل الثقوب المخصصة لها، وسيكون على المشاركين أن يبدأوا لفها مرة أخرى.
3. وبعد انتهاء التجربة، قم بإجراء حوار مع المشاركين عن مدى استمتاعهم بالمهام التي قاموا بها.
4. والآن دع ثلث أفراد المجموعة ينصرفوا، فهذا الثلث سيكون هو مجموعة المقارنة لديك، ولكن قبل أن ينصرف هؤلاء الأفراد عليك أن تناقش معهم، في أثناء مقابلتك إياهم، الطريقة التي يمكن من خلالها تحسين المشروع من أجل الدراسات المستقبلية.
5. أما الباقون، فسوف يُخبرون في أن يصبحوا هم القائمين على التجربة، وكل ما عليهم عمله هو أن يخبروا المجموعة التالية من المشاركين في المهمات التي هم بصدد القيام بها بطريقة إيجابية، واعرض على نصف أفراد هذه

المجموعة دولارًا مقابل مشاركتهم، واعرض على النصف الآخر منهم عشرين دولارًا.

6. أجرِ مقابلة أخرى مع المشاركين، واطلب منهم أن يقيموا الأجزاء الأربعة للتجربة: مدى استمتاعهم بالمهمات التي اضطروا إلى القيام بها (على مقياس يتراوح بين -5 و+5). وإذا كانت التجربة تسمح لهم بتعلم مهاراتهم الخاصة (على مقياس يتراوح بين 0 و 10). وإذا كانوا يعتقدون أن التجربة تقيس شيئًا له أهمية (على مقياس يتراوح بين 0 و 10). وما إن كان المشاركون يرغب في القيام بدراسة أخرى مشابهة في المستقبل (على مقياس يتراوح بين -5 و+5).

النتائج

كانت هناك إحدى عشرة إجابة خاطئة من بين إحدى وسبعين إجابة، وذلك في التجربة الأصلية التي أجراها "فستجر" و"كارل سميث"، لعدد من الأسباب، أما بالنسبة إلى بقية الإجابات، فقد كانت النتائج كما هو مبين فيما يلي:

مجموعة (ع=20)		مجموعة (ع=20)	
05-	1.35+	45-	إلى أي مدى استمتعت بالمهمات (من -5 إلى +5)
3.15	2.80	3.08	إلى أي مدى كانت التجربة مثمرة بالنسبة إليك (من 0 إلى 10)
5.18	6.45	5.60	الأهمية العلمية (من 0 إلى 10)
25-	1.20	62-	هل ترغب في المشاركة في تجارب مشابهة (من -5 إلى +5)

كان كل من "فستجر" و"كارل سميث" يعتقدان أن إجابة السؤال الأول هي الأكثر أهمية، وأن هذه النتائج قد أظهرت التناظر المعرفي، وقد كان تقييم مجموعة المقارنة لشعورها الحقيقي تجاه الاختبار هو (0.45)؛ لأنهم لم يتلقوا نقودًا، ويمكن للتناظر المعرفي أن يفسر لنا الفارق الكبير بين المجموعة التي تقاضت دولارًا واحدًا والمجموعة التي تقاضت 20 دولارًا.

وقد عانى المشاركون في الاختبار جراء التضارب في الإدراك المعرفي، فمنهم من قال: "لقد أخبرت شخصًا بأن الاختبار كان شائعًا"، ومنهم من قال: "لقد كان الاختبار مملًا في الحقيقة"، وعندما حصل المشاركون على دولار واحد، بدأوا يفكرون في أن الاختبار كان ممتعًا؛ لأنه لم يكن هناك أي تبرير سوى ذلك، وقد اعتقد كل من "فستجر" و"كارل سميث" أن المجموعة التي حصلت على 20 دولارًا، كان المال هو المبرر لتصرفاتها، ومن ثم فإن المجموعة التي حصلت على دولار واحد لم يكن لديها مبرر كافٍ لتصرفاتها، فأصابها التناظر المعرفي.

نظرية تخفيض الدافع

محاولة لتحقيق التوازن

في خلال فترتي الأربعينيات والخمسينيات من القرن العشرين، بدأ العالم السلوكي "كلارك هل" تفسير السلوك من خلال نظريته عن تقليل الدافع، وكان يرى أن كل إنسان لديه احتياجات بيولوجية - التي أشار إليها بـ "الدوافع" - تحفز سلوكياته، وتتسبب في الحالات المزعجة، وكان "هل" يعتقد أن هذه الدوافع، هي أساسها، كانت حالات داخلية للإجهاد، أو الاستفزاز، وكانت في أصلها بيولوجية أو فسيولوجية، والتأثير الأساسي للتحفيز إنما يأتي من الرغبة في خفض هذه الدوافع، وهو الأمر الذي كان يعتقد "هل" أنه ضروري لتحقيق الهدوء الداخلي والحفاظ عليه، ومن الأمثلة الشائعة للدوافع في مفهوم "هل" الشعور بالعطش والجوع والحاجة إلى الشعور بالدفء، ولكي نخفض هذه الدوافع، نلجأ إلى تناول السوائل والأطعمة، ونرتدي الكثير من الملابس، أو نرفع درجة الحرارة في جهاز تنظيم الحرارة الخاص بنا.

وقد بنى "هل" نظرية تخفيض الدوافع على فكرة التوازن الداخلي، استناداً إلى أعمال "إيفان بافلوف"، و"تشارلز داروين"، و"جون بي. واتسون" وغيرهم، معتقداً أن السلوك هو أحد أساليب الحفاظ على التوازن.

تعريفات أساتذة الجامعة

التوازن الداخلي: حاجة الجسم إلى الوصول إلى مستوى معين من الاتزان، أو التوازن، ثم المحافظة على تلك الحالة، ومثال على ذلك الطريقة التي يتبعها الجسم في تنظيم درجة حرارته.

وقد جرى اعتبار "هل" واحدًا من علماء السلوك الجدد، حيث كان يعتقد أن السلوك يمكن تفسيره باستخدام الإشراف والتعزيز. ويتم تعزيز السلوك من خلال تخفيض الدافع، وسيؤدي هذا التعزيز إلى زيادة فرص تكرار السلوك مرة أخرى عند ظهور الحاجة إليه في المستقبل.

النظرية الرياضية القياسية للسلوك

حاول "هل" أن يوجد معادلة للتعليم والسلوك، إلى جانب نظريته عن تخفيض الدافع، ويمكن استخدامها في نظرياته على سبيل الاختبار لتقدم فهمًا أكثر عمقًا، وأشد دقة لتأثير الدوافع في السلوك والفكر. وتعرف المعادلة الناتجة، بالنظرية الرياضية القياسية للسلوك، وهي:

$$sEr = V \times D \times K \times J \times sHr - slr - lr - sOr - sLr$$

sEr: وترمز إلى القدرة التحفيزية، أي احتمالية قيام الكائن الحي باستجابة (س) تجاه مثير (م) معين.

V: وترمز إلى المثير

D: وترمز إلى قوة الدافع، وتحدد من خلال مقدار الحرمان البيولوجي

K: وترمز إلى حجم الهدف، ويعرف بالتعزيز الدافع

J: وترمز إلى الفترة التي يمكن بدء التعزيز بعدها

sHr: وترمز إلى قوة العادة، ويحددها الإشراف الذي حدث في السابق

slr: وترمز إلى الكبح الإشرافي، الذي ينشأ عن نقص التعزيز أو غيابه في السابق

lr: وترمز إلى كبح رد الفعل، ويعرف بالكسل أو الإعياء

sOr: وترمز إلى السماح بالأخطاء العشوائية
sLr: وترمز إلى بداية رد الفعل، أو أقل قدر من التعزيز المطلوب للتعلم

الانتقادات التي وجهت إلى نظرية تخفيض الدافع

في حين أن أعمال "هل" في مجال البحث العلمي والأساليب التجريبية قد خلفت تأثيراً عميقاً في تخصص علم النفس، فإن نظريته عن تخفيض الدافع لا تحظى باهتمام يذكر في وقتنا الحالي، فقد أدى التعريف الضيق للمتغيرات الموجودة في معادلاته إلى وجود صعوبة في التنبؤ بالتصرفات المستقبلية بناءً على التجارب المتكررة.

كما أن إحدى المشكلات الكبرى المرتبطة بنظرية "هل" عن تخفيض الدافع، هي عدم اهتمامها بالدور الذي تلعبه المعززات الثانوية في تخفيض الدافع، ففي حين أن المعززات الأساسية تتعامل مع الدوافع البيولوجية، أو الفسيولوجية، نجد أن المعززات الثانوية لا تعمل على خفض هذه الاحتياجات البيولوجية، أو الفسيولوجية بطريقة مباشرة، فعلى سبيل المثال يعد المال معززاً ثانوياً، ولا يمكنه أن يخفض الدافع، وعلى الرغم من ذلك، فهو أحد مصادر التعزيز، ويستطيع أن يمكن الفرد من الحصول على المعزز الأساسي لتخفيض الدافع.

ومن الانتقادات الأخرى التي وجهت إلى نظرية "هل" عن تخفيض الدافع، عدم تقديمها أي تفسير لانخراط الشخص في سلوكيات معينة، وأنها لا تعمل فعلياً على خفض الدوافع لديه، فما الذي قد يدفع شخصاً ما إلى الشرب إذا كان لا يشعر بالعطش؟ وما الذي قد يدفع شخصاً ما إلى الأكل إذا لم يكن جائعاً؟ بل إن البعض قد يزيد من حدة الضغط من خلال المشاركة في بعض الأنشطة،

مثل القفز بالحبال، والقفز بالمظلات، وهذه الأنشطة لا تلبي أي نوع من الاحتياجات البيولوجية، بل إنها قد تعرض الفرد للخطر. وختام القول هو أن نظرية "هل" عن تخفيض الدافع، وإن كانت بها بعض العيوب، فإنها قد شجعت جيلاً من علماء النفس على السعي نحو فهم أكثر عمقاً للعوامل التي تجعل الإنسان يتصرف ويتفاعل بطريقة معينة مع بيئته.

هاري هارلو (1905-1981)

لم يكن يلعب مع القرد

وُلد "هاري هارلو" في الحادي والثلاثين من أكتوبر عام 1905 في مدينة فيرفيلد بولاية آيوا، وفي البداية التحق بكلية ريد في أوريجون، لكنه تحوّل إلى جامعة ستانفورد، حيث كان يأمل التخصص في اللغة الإنجليزية. وفي عام 1930 تخرج في جامعة ستانفورد، حيث حصل منها على البكالوريوس، ثم الدكتوراه في علم النفس.

وبعد تخرجه بدأ التدريس في جامعة ماديسون في ولاية ويسكونسن، وخلال سنة واحدة تمكن من إنشاء المعمل الأساسي لعلم النفس، الذي تم دمج مع المعمل المحلي في ولاية ويسكونسن عام 1964. وأصبح "هارلو" مديراً لمركز البحوث، حيث سيجري به الكثير من تجاربه الأكثر أهمية وإثارة للجدل.

وقد ركز "هارلو" في أعماله على الحب، وشكك في نظرية الارتباط التي كانت سائدة آنذاك، وكانت تزعم أن الحب مشتق من الغذاء الذي تغذي به الأم وليدها، وأنه يتسع ليشمل أفراداً آخرين في الأسرة.

وفي عام 1957، بدأ "هارلو" تجربته التي أصبحت الآن مشهورة - ونالت سمعة سيئة - وهي التجربة التي أجراها على قرد الرايزيسي؛ ليظهر تأثيرات الحب، ولم يترك هذا البحث تأثيراً كبيراً في مجال علم النفس فحسب، بل لعب دوراً أساسياً في تغيير المناهج التي كانت تتبعها المؤسسات القائمة على رعاية الأطفال، مثل دور الأيتام، وجماعات الخدمة الاجتماعية، ودور رعاية الأطفال، ومقدمي رعاية الأطفال، وذلك فيما يتعلق بالاهتمام بالطفل.

وعلى الرغم من أن "هارلو" قد تناول الحب بالدراسة، فإن مساعيه في هذا المضمار كانت غاية في التعقيد، فقد تزوج بزوجته الأولى (التي كانت طالبة لديه)

عام 1932، وقد أنجب منها طفلين، ثم طلقها عام 1946، وفي السنة نفسها تزوج "هارلو" بعالمة نفس شابة، وأنجب منها طفلين. وقد توفيت زوجته الثانية عام 1970 بعد معاناة طويلة مع مرض السرطان. وفي عام 1971 تزوج "هارلو" مرة أخرى بزوجته الأولى، وبعد وفاتها ظل يعاني الاكتئاب، وادمان الكحوليات، وانفصل عن أبنائه، وفي السادس من ديسمبر عام 1981 توفي "هاري هارلو".

الجوائز التي حصل عليها "هاري هارلو"

تلقى "هاري هارلو" العديد من الأوسمة والجوائز خلال حياته، ومنها:

- تعيينه رئيس بحوث الموارد البشرية بإدارة الجيش في الفترة (1950-1952).
- ورئيس شعبة الأنثروبولوجيا وعلم النفس بمجلس البحوث الوطني في الفترة (1952-1955).
- ميدالية هاوارد كروسبي وارين (1956).
- رئيس جمعية علم النفس الأمريكية (1958-1959).
- الميدالية الوطنية للعلوم (1967).
- الميدالية الذهبية من الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1973).

تجارب قرود الرايزيسي

رفض "هارلو" فكرة أن العلاقة الأولى بين الأم والطفل تقوم ببساطة على إرواء العطش، والحصول على الطعام، وتجنب الألم، واستخدم قرود الرايزيسي حديثة الولادة لإجراء تجارب حاول من خلالها أن يصف الحب، ويعمل على تحديده، حيث كان يرى أن صفات قرود الرايزيسي أكثر نضجًا من أطفال البشر، كما أنها

تشابه معهم؛ إذ يمكنها أن تعبر عن عدد من الانفعالات، كما أنها تحتاج إلى الرعاية الكاملة، والحصول على الغذاء.

وفي واحدة من أشهر تجارب "هارلو" قام بإيجاد "اثنتين من الأمهات" لقروود الرايزيسي حديثة الولادة؛ كي تختار القروود من بينهما؛ حيث كان قد أخذ مجموعة من القروود حديثة الولادة من أمهاتها بعد ساعات من الولادة، ووضعها على القور مع أمين غير حقيقيتين، فكانت "الأم" الأولى مصنوعة من القماش، ولم يكن لديها طعام تقدمه إلى القروود حديثة الولادة، أما "الأم" الأخرى، فكانت مصنوعة من الأسلاك، ومعهما زجاجة بها طعام للقروود.

وقد اكتشف "هارلو" أن القروود حديثة الولادة قضت بعض الوقت مع الأم المصنوعة من الأسلاك من أجل الحصول على ما يكفي من الطعام، وبمجرد أن حصلت على الطعام تركتها؛ لتستمتع بقضاء وقتها في معانقة الأم المصنوعة من القماش، وأثبتت النتائج أن القروود لم تكن تتبع احتياجاتها الفسيولوجية فقط، وأن الرابط بين الأم وطفلها لا يمكن اختزاله في الحصول على الرعاية، والطعام، والشراب فحسب.

ثم قام "هارلو" بتقسيم القروود إلى مجموعتين: المجموعة الأولى ستقضي الوقت مع الأم المصنوعة من القماش فقط، وأما المجموعة الثانية، فسوف تقضي الوقت مع الأم المصنوعة من الأسلاك فقط. وقد شربت القروود في كلتا المجموعتين الكمية نفسها من الشراب، ونمت بالمعدل نفسه، لكن كانت هناك فروق أساسية في سلوكيات كلتا المجموعتين، حيث تبين لـ "هارلو" أن تلك الاختلافات كانت نتيجة وجود ارتباط عاطفي بين القروود والأم المصنوعة من القماش، وهو الأمر الذي لم يحدث مع القروود التي أقامت مع الأم المصنوعة من الأسلاك.

فالقروود التي كانت تقضي وقتها مع الأم المصنوعة من القماش، كانت تهرول إلى أمها طلباً للأمان، عندما كانت الضوضاء تسبب لها الفزع، وكانت تلك القروود تتواصل مع أمها إلى أن تشعر بالهدوء. أما القروود التي كانت تقضي وقتها مع الأم المصنوعة من الأسلاك، فكانت تسقط على الأرضية، وتهتز إلى الأمام وإلى

الخلف، ويمسك بعضها ببعض، وتصرخ لدى تعرضها للفرع، وقد لاحظ "هارلو" أن هذه السلوكيات التي ظهرت على القرد التي تقضي وقتها مع الأم المصنوعة من الأسلاك تشبه سلوكيات الأطفال المصابين بالتوحد، وتعاكي سلوكيات البالغين المحتجزين في المصححات النفسية.

وقد أتبّع "هارلو" تلك التجارب بمزيد من الممارسات غير الرحيمة، ولكي يتأكد "هارلو" من صحة المثل القائل: "أن تأتي متأخرًا خير من ألا تأتي مطلقًا"، فرض على قرد الرايزيسي عزلة تامة خلال الأشهر الثمانية الأولى من حياتها، وكان ذلك يعني أن القرد لن تتواصل مع غيرها من القرد، أو مع أي نوع من الأمهات البديلات، فأدت تلك الاختبارات إلى ضرر بالغ على المستوى الانفعالي لتلك القرد، وبعد أن تم اختبار القرد في الفترات المختلفة التي يمكنها فيها أن تعيش دون أم، توصل "هارلو" إلى أن الحرمان من الأم يمكن إلغاء تأثيره شريطة ألا يستمر لمدة أطول من تسعين يومًا بالنسبة إلى القرد، أو ستة أشهر بالنسبة إلى البشر.

تأثير عمل "هارلو"

كانت تجارب "هارلو" مهمة للغاية، وقد تركت تأثيرًا مهمًا في تنشئة الأطفال ورعايتهم، وفي دور رعاية الأطفال، ودور الأيتام، والخدمات الاجتماعية، على الرغم من أن تجاربه كانت مثيرة للجدل، ومع أن المعايير الحالية قد تحكم عليها بأنها تجارب غير إنسانية.

وقد أظهر "هارلو" بالدليل الواضح أن الحب أمر ضروري للنمو الطبيعي للأطفال، وأن الحرمان منه من شأنه أن يؤدي إلى ضرر عاطفي بالغ، وقد أسهمت أبحاثه في تطور علاج الأطفال الذين يعانون سوء المعاملة والإهمال، كما أظهرت أبحاثه أن وجود الأطفال في كنف أسرة ترعاهم أفضل كثيرًا من تركهم لدور الرعاية، وذلك فيما يتعلق بتحسين حالتهم على المستويين النفسي والانفعالي.

جان بياجيه (1896-1980)

مراحل نمو الأطفال

وُلد "جان بياجيه" في التاسع من أغسطس عام 1896، في مدينة نيوشاتيل في سويسرا، وكان والده أستاذًا للأدب العصور الوسطى، وكانت أمه قد أصيبت بمرض العصاب، وقد دفعته سلوكياتها في النهاية إلى الاهتمام بمجال علم النفس.

وبعد أن أنهى "بياجيه" دراسته الثانوية، حصل على درجة الدكتوراه في العلوم الطبيعية من جامعة نيوشاتيل. وفي أثناء قضائه فصلًا دراسيًا في جامعة زيوريخ، أصبح مولعًا بالتحليل النفسي، وسرعان ما انتقل إلى فرنسا، وقد بدأ دراساته التجريبية عن نمو العقل في أثناء عمله في معهد للبنين أنشأه "الفريد بينيه"، وكان الاعتقاد السائد قبل أن يبدأ "بياجيه" عمله في التطور المعرفي هو أن التفكير لدى البالغين أكثر كفاءة من التفكير لدى الأطفال. ولكنه بينما كان يعمل في معهد بينيه، بدأ يهتم بالمبررات التي ساقها الأطفال عند إجاباتهم عن الأسئلة الخاصة بالتفكير المنطقي بطريقة خاطئة. فقرر أن يقوم بدراسة منظمة للتطور المعرفي، فكان أول من أقدم على هذا الأمر.

وهي عام 1923 تزوج "بياجيه" بـ "فالينتين شاتيناى"، وأنجب منها ثلاثة أطفال، وهنا بدأ "بياجيه" - الذي كان مفتونًا بالفعل بدراسة النمو العقلي والانفعالي - يدرس مراحل نمو أطفاله بطريقة غير رسمية، وقد أدت الملاحظات التي خرج بها من تلك الدراسة إلى ظهور أهم وأشهر أبحاثه، وهو: مراحل التطور المعرفي.

لقد ترك "جان بياجيه" بصمته ليس فقط في مجال علم النفس، بل في مجال التعليم، وعلم الاجتماع، والاقتصاد، والقانون، ونظرية المعرفة من خلال ما يزيد على ستين كتابًا، ومن خلال المئات من المقالات

التي تم نشرها، وقد توفي "جان بياجيه" في السادس عشر من سبتمبر عام 1980.

نظرية "بياجييه" عن مراحل التطور المعرفي

عندما بدأ "بياجييه" العمل على نظريته عن مراحل التطور المعرفي، كانت هناك فروق كبيرة للغاية بين ما كان يقوم به وما تم القيام به في الماضي.

- ركز "بياجييه" على الأطفال بدلاً من التركيز على جميع المتعلمين.
- لم تناقش نظرية "بياجييه" اكتساب سلوك محدد، أو اكتساب المعلومات، بل نظرت إلى مراحل النمو بصورتها الشاملة.
- اقترح "بياجييه" سلسلة من المراحل المنفصل بعضها عن بعض، وهي المراحل التي تتجلى من خلال الاختلافات النوعية، وذلك بدلاً من الفكرة السائدة التي كانت تقول إن التطور المعرفي تدريجي، وأن السلوكيات تنمو وتصبح أكثر تعقيداً.

وكان "بياجييه" يرى أن الأطفال لديهم بنية عقلية أساسية ناتجة عن الصفات الوراثية والتطور، وكان يرى أن تفكيرهم ليس أقل كفاءة من تفكير البالغين. وهذه البنية العقلية هي التي يشق منها التعلم، وتقوم عليها المعرفة، وانطلاقاً من هذا الافتراض، بدأ "بياجييه" تفسير العمليات والآليات التي تتم لدى الأطفال، وتقودهم في النهاية إلى التفكير المنطقي، والتفكير في استخدام الفرضيات، وكان "بياجييه" يعتقد أن الأطفال يخلقون فهمًا لبيئتهم، ويواجهون تناقضات بين ما هو معروف لديهم بالفعل، وما سوف يكتشفونه، وتنقسم نظريته عن التطور المعرفي إلى ثلاثة عناصر مختلفة:

1. **المخططات:** هي اللبنة الأساسية أو الوحدات الأساسية للمعرفة، ويرتبط كل مخطط بجزء من الواقع الحياتي، مثل التصرفات والأشياء والمفاهيم، وكل مخطط هو سلسلة من الأشياء التي تمثل العالم، وتستخدم في فهم موقف محدد والتجاوب معه، وعلى سبيل المثال إذا عرض الوالد على طفله صورة كلب، فإن الطفل سوف يخلق مخططاً للشكل الذي يبدو عليه الكلب: أي أنه ذو أربع أرجل، وذيل، وأذنين.

ويكون الطفل في حالة من الاتزان، أو التوازن العقلي، إذا تمكن من الوصول إلى تفسير من خلال مخططاته الحالية.

فالمخططات تختزن لكي تطبق على حالات أخرى فيما بعد، وعلى سبيل المثال قد يكون الطفل مخططاً لطريقة ترتيب الطعام في أحد المطاعم. وعندما يذهب إلى مطعم آخر، فيما بعد، سيتمكن من تطبيق ما تعلمه من قبل على هذا الموقف الجديد والمشابه.

وقد زعم "بياجية" أيضاً أن هناك مخططات قد تمت برمجتها في الطفل وراثياً، كتحفز الطفل الرضيع لمص الأشياء.

2. **العمليات التي تتحكم في الانتقال من مرحلة إلى أخرى:** يرى "بياجية" أن النمو الفكري ناتج عن التكيف واحتياج المرء إلى أن يكون في حالة من التوازن دائماً، ويحدث تكيف المعرفة بطريقتين، وهما:

- **الاستيعاب:** أي استخدام مخطط موجود بالفعل، وتطبيقه على موقف جديد.
- **المواءمة:** أي تغيير مخطط موجود بالفعل: لكي يستوعب معلومات جديدة.

ولكي نفهم الاستيعاب والمواءمة بصورة أفضل، يمكننا أن ننظر إلى المثال الأول الذي ضربناه للوالد الذي يُرى طفله صورة الكلب؛ إذ إن الطفل قد تكون لديه الآن مخطط لشكل الكلب، وهو: أربع أرجل، وذيل، وأذنان، إلى آخره، فعندما يرى الطفل أي كلب في الواقع، يواجه الخصائص الجديدة التي لم تكن متوافرة في المخطط الأساسي، فهذا الكلب مكسو بالفراء، ويلق الأشياء بلسانه، ويمكنه أن ينبج، وعدم وجود هذه الصفات في المخطط الأساسي يُحدث حالة من عدم الاتزان لدى الطفل؛ ما يجعله يبدأ تكوين المعنى، ويحدث الاستيعاب عندما يؤكد له الوالد أن هذا أيضًا كلب كالذي رآه في الصورة، فيبدأ الطفل استعادة التوازن عندما يُدمج المعلومات الجديدة في المخطط الأساسي.

ولكن ما الذي سيحدث إذا رأى الطفل قطًا؟ على الرغم من أن القط يشبه الكلب في بعض الخصائص، لكنه حيوان مختلف عنه، فصوته مختلف، ولديه القدرة على التسلق، كما أنه مختلف عن الكلب في تحركاته وتصرفاته، ومن ثم يصاب الطفل بعدم الاتزان نتيجة رؤية القط، ما يضطره إلى مواءمة تلك المعلومات الجديدة، وهكذا يتكون مخطط جديد يعيد الطفل إلى حالة التوازن.

3. **مراحل التطور:** يرى "بياجي" أن التطور المعرفي يمر بأربع مراحل، وتحدث هذه المراحل بالترتيب نفسه لدى كل طفل بغض النظر عن ثقافته، أو المكان الذي يعيش فيه، على الرغم من أن بعض الأطفال قد لا يصلون إلى المراحل الأخيرة.

- **المرحلة الحسية الحركية (من الولادة إلى سنتين)**
تركز هذه المرحلة على ثبات الأشياء، حيث يدرك الطفل أن الأشياء ستظل على حالها، حتى لو غابت عن سمعه وبصره.
- **المرحلة ما قبل العمليات (من سنتين إلى سبع سنوات)**

وتركز على أن الطفل يجعل ذاته محوراً له، فيرى الأشياء من منظوره فحسب، ما يعني أن الطفل لا يمكنه أن يفهم وجهة نظر الآخرين، وذلك من سن السنتين حتى السابعة.

• مرحلة العمليات المادية (من سن السابعة إلى سن الحادية عشرة)

تدور هذه المرحلة حول التحفظ؛ ما يعني أن الطفل لا يزال عاجزاً عن استيعاب المفاهيم المجردة، أو الافتراضية، ولكنه يبدأ التفكير بطريقة منطقية في الأشياء المحسوسة.

• مرحلة العمليات الرسمية (ما بعد سن الحادية عشرة)

وترتكز هذه المرحلة على قدرة الطفل على معالجة الأفكار بعقله، أو التفكير المجرد، وفي هذه المرحلة ينشأ التفكير الاستدلالي، والتفكير المنطقي، والتخطيط المنظم.

نقد نظرية بياجيه

ينصب الجزء الأكبر من الانتقاد على الأساليب التي اتبعتها "بياجية" في بحثه، فالنتائج التي توصل إليها لم تشمل جميع الأطفال، فقد كان أطفاله الثلاثة، بالإضافة إلى غيرهم من الأطفال الذين شملتهم الدراسة، ينتمون إلى طبقة اجتماعية واقتصادية عليا، ما يعني أن هناك قطاعاً يضم العديد من السكان لم تشملهم الدراسة، وهناك دراسات أخرى خالفت ما ذهب إليه "بياجية" من أن الأطفال ينتقلون تلقائياً من مرحلة إلى أخرى. ويعتقد كثير من علماء النفس أن العوامل البيئية لها هي الأخرى دور رئيسي في النمو.

وفي الختام، يرى الباحثون أن "بياجية" قد استهان بقدرات الأطفال، وأن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والخامسة، كان ارتكازهم على ذواتهم

أهل، وذلك خلافاً لما ذهب إليه "بياجيه"، وأن أولئك الأطفال كان لديهم فهم أكثر تعقيداً لعملياتهم المعرفية، ولكن على الرغم من ذلك كله فقد كان لفرضية "بياجيه" تأثيرها في الاهتمام بآليات التطور الفكري في مرحلة الطفولة، كما كان لها دور أساسي في العديد من النظريات التي ظهرت بعد ذلك، حتى النظريات التي فندت استنتاجاته.

ألبرت باندورا (1925 إلى الآن)

التعلم من خلال مراقبة الآخرين

وُلد "ألبرت باندورا" في الرابع من ديسمبر عام 1925 في بلدة موندير الصغيرة في كندا، وعمل والده في سكك حديد كندا، وعملت أمه في متجر عام في البلدة. والتحق "باندورا" بالمدرسة الوحيدة التي كانت موجودة في بلدته، ولم يكن فيها سوى معلمين اثنين فقط، ما دفعه إلى الاعتماد على نفسه في تعليمه، وبعد أن أنهى دراسته الثانوية التحق بجامعة كولومبيا البريطانية، حيث تخصص في علوم الأحياء، ولكن المصادفة جعلته يتوقف مع علم النفس، ولأنه كان يحضر إلى الجامعة قبل موعد المحاضرات، قرر أن يحضر محاضرات أخرى يقضي فيها وقته، وفي أحد الأيام كان يطالع المناهج المقررة في الجامعة، فقرر في النهاية أن يدرس علم النفس.

وفي عام 1949 تخرج "باندورا" في جامعة كولومبيا البريطانية بعد أن قضى بها ثلاثة أعوام فقط، وقد تخصص في علم النفس، ولكنه التحق بكلية الدراسات العليا في جامعة أيوا، حيث حصل على الدكتوراه، وبعد حصوله على الدكتوراه عام 1952، عُيّن في جامعة ستانفورد، ولا يزال يدرّس فيها حتى الآن.

وقد اشتهر "باندورا" بنظريته عن التعلم الاجتماعي، التي أظهرت أن السلوكيات ليست كلها مدفوعة بالمكافآت أو المحفزات، كما تقول النظرية السلوكية، حيث قدم رؤية مفارقة للضغوط الاجتماعية التي تسهم في السلوكيات المكتسبة - وهي عبارة عن منهجية جديدة لا تزال تحظى بالتقدير.

نظرية التعلم الاجتماعي

تعد هذه النظرية إحدى أكثر نظريات التعلم تأثيراً في مجال علم النفس، وتقول نظرية التعلم الاجتماعي، التي وضعها "ألبرت باندورا" عام 1977، إن السلوك المكتسب يمكن أن يأتي عبر التعلم بالملاحظة، بدلاً من المكافآت أو التعزيز، ويقول "باندورا" إن سلوك الفرد يعتمد على سلوك من يحيطون به.

فالشخص يكون محاطاً بنماذج من الأشخاص، يمكن أن يلاحظها، كالوالدين، أو الأقران، أو المعلمين، أو الشخصيات التي تظهر على شاشة التلفاز، وهذه النماذج توفر سلوكيات ذكورية وأنثوية، ويمكن ملاحظتها، أو تخزينها، وتحويلها إلى رموز، ومن ثم يمكن محاكاتها أو نسخها فيما بعد، وتزيد احتمالية أن يقوم الفرد بمحاكاة سلوك شخص إذا كان يشعر بأنه يشبهه كثيراً، وغالباً ما يقلد الشخص سلوكيات أشخاص من الجنس نفسه. وهناك ثلاثة مفاهيم لنظرية "باندورا" عن التعلم الاجتماعي، وهي:

1. **يمكن للفرد أن يكتسب السلوك من خلال الملاحظة** : ويمكن أن يحدث ذلك من خلال نموذج حي (شخص يتصرف تصرفاً معيناً)، أو نموذج شفوي يقدم تعليمات (كشرح أو وصف سلوك معين)، أو نموذج رمزي (السلوكيات التي تصورها الكتب، والتلفاز، والأفلام).
2. **تمثل الحالة النفسية جانباً مهماً في التعلم** : يعد التمييز البيئي أحد جوانب اكتساب السلوك، ولكنه ليس الجانب الوحيد، فالإشباع والكبرياء والشعور بالإنجاز تعد أمثلة لما سماه "باندورا" بالتعزيز الداخلي، أو التعزيز الجوهرى، وبعبارة أخرى فإن الأفكار الداخلية قد تلعب دوراً مهماً في اكتساب السلوك.

3. **لا يعني التعلم أن السلوك سوف يتغير بالضرورة** : كان السلوكيون يعتقدون أن اكتساب بعض السلوكيات الجديدة يؤدي إلى تغير دائم في سلوك

الفرد، ولكن "باندورا" بين من خلال التعلم بالملاحظة أن الفرد قد يتعلم معلومات جديدة دون أن يطبقها بالضرورة في سلوكه، ومن جهة أخرى، لا تعني ملاحظة السلوك بالضرورة أن الفرد سيكتسب ذلك السلوك، وهناك متطلبات معينة لا بد من تحققها حتى يصبح السلوك الاجتماعي ناجحًا، وهي:

- **الانتباه:** لا بد من أن تنتبه حتى تتعلم، وكل ما هو من شأنه أن يقلل من انتباهك سيؤثر سلبًا على التعلم بالملاحظة.
- **الاحتفاظ:** لا بد من أن يكون الفرد قادرًا على حفظ المعلومات، واسترجاعها فيما بعد من أجل استخدامها.
- **الإنتاج:** بعد الانتباه وحفظ المعلومات، ينبغي القيام بالسلوك الذي تمت ملاحظته، ويمكن تحسين السلوك من خلال الممارسة.
- **الدافعية:** لا بد من وجود حافز للشخص كي يقلد السلوك، وهذا هو الجزء الأخير من أجل تحقيق التعلم الناجح للسلوك الذي نلاحظه. وهنا يأتي دور التعزيز والعقاب، فإذا تم تعزيز السلوك الذي تمت ملاحظته، يمكن للفرد أن يتمنى تكرار تلك الاستجابة، ولكن إذا قوبل السلوك الذي تمت ملاحظته بالعقاب، فإن الفرد قد يتحفظ لعدم تكراره.

تجربة الدمية بوبو

أجرى "باندورا" تجربة الدمية بوبو الشهيرة: لكي يبين أن الأطفال يلاحظون السلوكيات المحيطة بهم، ويقلدونها. وبينما كان "باندورا" يجري تجربته، اكتشف أن الأطفال الذين رأوا الأشخاص الكبار وهم يعاملون الدمية بعنف، قد قاموا بتقليد جزء كبير من ذلك السلوك العنيف تجاه الدمية، مقارنة بالأطفال الذين كانوا ضمن المجموعة التي رأت الأشخاص الكبار وهم يعاملون الدمية بود ولطف.

وقد اكتشف أيضًا أن الفتيات اللائي رأين السلوك العنيف للكبار، كانت استجاباتهن اللفظية أكثر عنفًا في حالة كان الأشخاص الكبار من النساء، وكانت الاستجابة البدنية لأولئك الفتيات أكثر عنفًا عندما كان الأشخاص الكبار من الذكور، أما بالنسبة إلى الأولاد، فكان عنفهم البدني أشد من الفتيات، وكان تقليدهم لمن ينتمون إلى جنسهم أكثر مقارنة بالفتيات.

وقد تمكن "باندورا"، من خلال تجربة الدمية بوبو، من أن يظهر تعلم الأطفال السلوك الاجتماعي، حيث تعلموا العنف من خلال مشاهدة سلوك الآخرين في هذه التجربة، كما تمكن "باندورا"، من خلال تجربته، من دحض الفكرة الأساسية لدى السلوكيين، التي تقول إن جميع السلوكيات ما هي إلا نتيجة المكافآت والتعزيز.

إجراء تجربة الدمية بوبو

التجربة

1. يشارك في هذه التجربة ستة وثلاثون طفلًا، وست وثلاثون طفلة، تتراوح أعمارهم بين الثالثة والسادسة.
2. ومجموعة المقارنة في التجربة عبارة عن مجموعة فرعية، تتكون من اثني عشر طفلًا، واثنتي عشرة طفلة.
3. نماذج الأدوار الموجودة في التجربة عبارة عن رجل بالغ، وامرأة بالغة.
4. يشاهد أربعة وعشرون طفلًا وطفلة الرجل أو المرأة وهما يهاجمان الدمية "بوبو" بعنف، حيث يتم ضربها بمطرقة، وإلقاؤها في الهواء مع القيام بأمر عنيف، مثل: "لكم الدمية في أنفها".
5. تشاهد مجموعة أخرى مؤلفة من أربعة وعشرين طفلًا وطفلة نموذجًا يعامل الدمية "بوبو" برفق.
6. لا تشاهد مجموعة المقارنة أيًا من النماذج.

كارل روجرز (1902-1987)

إعانة الآخرين على مساعدة أنفسهم

وُلد "كارل روجرز" في الثامن من يناير عام 1902، في مدينة أوك بارك بولاية إلينوي، لأسرة متزمتة، ولما بلغ سن المراهقة، انتقل إلى مدينة جلين إيلين في إلينوي مع أسرته، حيث بدأ يهتم بالزراعة، وفي عام 1919 التحق بجامعة ويسكونسن، وتخصص في الزراعة، لكنه حوّل تخصصه إلى التاريخ فيما بعد، ثم غير تخصصه بعد ذلك إلى الدين.

وحين كان في السنة الثالثة من الجامعة، تم اختياره مع عشرة آخرين للمشاركة في مؤتمر ديني عالمي للشباب في الصين مدة ستة أشهر، ومنذ تلك الرحلة بدأ "روجرز" يتشكك في اختياره مساره المهني، وبعد تخرجه عام 1924، التحق بمعهد للدراسات الروحية في نيويورك، لكنه انتقل إلى كلية إعداد المعلمين في جامعة كولومبيا عام 1926، وبينما كان يدرس في تلك الكلية، تلقى أول مناهجه في علم النفس.

وبعد أن حصل على درجة الدكتوراه في علم النفس، عمل في جامعة ولاية أوهايو، وفي جامعة شيكاغو، وفي جامعة ويسكونسن، وبينما كان يعمل فيها بدأ يضع أحد أهم إنجازاته في علم النفس، وهو: العلاج المرتكز حول العميل. وكان "روجرز" يعتقد أن العميل أو المريض مسئول تماماً عن سعادته، ومن ثم فقد حول دور المعالج من مجرد شخص متخصص، إلى شخص قادر على إرشاد العميل إلى تحقيق السعادة. وهنا يقوم المعالج بالدمج بين التعاطف والانسجام والتقدير الإيجابي التام، وقد قام "روجرز" أيضاً بوضع "نظرية الفهم الذاتي" التي قدمت وصفاً لرؤية العميل عن نفسه، وكيفية تغيير العلاج تلك الرؤية.

واليوم يشار إلى أعمال "كارل روجرز" بـ "علم النفس الإنساني"، وقد ركزت أفكاره بدرجة أقل على التشخيص، وجعلت الجزء الأكبر من التركيز ينصب على طريقة مساعدة المرء نفسه، مع جعل الهدف النهائي هو ما سماه "روجرز" بـ "الشخص المعافى تمامًا"، وقد توفي "كارل روجرز" في الرابع من فبراير عام 1987.

تحقيق الذات

رفض "كارل روجرز" مزاعم كل من المدرسة السلوكية (التي زعمت أن السلوك ما هو إلا نتيجة لإشراط)، ومدرسة التحليل النفسي (التي ركزت على اللاوعي والعوامل البيولوجية)، فقد كان يرى أن الشخص يتصرف بشكل معين نتيجة الطريقة التي يدرك بها موقفًا ما، وأن الشخص نفسه هو من يمكنه أن يعرف كيف يتصور الأمور ويدركها.

واعتقد "روجرز" أن الشخص لديه حافظ أساسي واحد، وهو ميله إلى تحقيق الذات.

تعريفات أساتذة الجامعة

تحقيق الذات: عندما يحقق الشخص إمكاناته، ويعمل بكل طاقته، يحقق أعلى مستوى من "الوجود الإنساني".

الذات المثالية: وهذه هي الحالة التي يرغب فيها الفرد، وتشمل الأهداف والطموحات، وهي دائمة التغير.

ويمكن أن نفهم الشكل الأساسي لتحقيق الذات، من خلال الاستخدام المجازي للزهرة، فنحن نجد أن الزهرة تكون محكومة ببيئتها، ولن يتسنى لها أن تنمو نموًا تامًا إلا في الظروف المناسبة.

ولا شك في أن البشر أكثر تعقيدًا من الزهور كثيرًا، فنحن، البشر، ننمو وفقًا لشخصياتنا، ويرى "كارل روجرز" أننا خيرٌون ومبدعون بالفطرة، ولا نتحول إلى أشخاص هدامين إلا بسبب القيود الخارجية، أو الاعتقاد السيئ عن أنفسنا، الذي يحل محل تقديرنا ذاتنا. ويزعم "روجرز" أن الشخص الذي يتمتع بالاعتداد بالنفس - الشخص القريب من تحقيق الذات المثالية - سيكون بمقدوره أن يواجه التحديات التي تصادفه في حياته، ويتقبل السعادة والفشل، ويشعر بالثقة والإيجابية تجاه نفسه، وينفتح على الآخرين، ويرى "روجرز" أن الفرد بحاجة إلى أن يكون في حالة من الانسجام كي يقدّر نفسه، ويتمكن من تحقيق ذاته.

الانسجام

يكون المرء في حالة من الانسجام عندما تكون ذاته المثالية متناغمة مع واقعه الفعلي، ويكون في حالة من عدم الانسجام والتناغم عندما يكون هناك اختلاف بين ذاته المثالية وواقعه الفعلي.

ويندر أن يعيش المرء في حالة تامة من التناغم والانسجام، ولكن "روجرز" يرى أن الشخص يزداد تقديره ذاته، ويصبح أكثر تناغمًا عندما تكون صورته عن ذاته (الصورة التي يرى نفسه عليها) قريبة من ذاته المثالية التي يصبو إلى تحقيقها؛ ولأن الشخص يرغب في أن يرى أنه متوافق مع الصورة التي كَوْنها عن نفسه، قد يلجأ إلى استخدام آليات الدفاع عن نفسه، مثل الكبت، أو الإنكار؛ كي لا يقلق من المشاعر التي لا يرغب فيها.

وقد أكد "روجرز" أيضًا أهمية الآخرين في حياتنا، حيث يرى أن المرء يحتاج إلى أن يشعر بالتقدير الإيجابي من قبل الآخرين، والسبب في ذلك هو أن كل

شخص يمتلك رغبة فطرية في الشعور بالاحترام، والتقدير، والحب، والمعاملة التي تسودها الألفة. وقد قسّم "روجرز" التقدير الإيجابي إلى نوعين:

1. **التقدير الإيجابي غير المشروط:** عندما يشعر المرء بالحب والاحترام غير المشروط، وبخاصة من قبل والديه، والأشخاص المهمين، ومن قبل معالجه كذلك، فإنه يتشجع على الخوض في الأمور الجديدة، كما يتشجع على ارتكاب الأخطاء حتى لو كانت عواقبها سيئة، وعندما يحقق المرء ذاته، يتلقى التقدير الإيجابي غير المشروط.
2. **التقدير الإيجابي المشروط:** أن يتلقى الشخص التقدير الإيجابي؛ لأنه يتصرف بطريقة يراها الآخرون صائبة - وليس لأنه يشعر بالحب والاحترام دون شرط - ومن أمثلة ذلك: عندما يلقي الطفل الاستحسان من والديه لأنه يتصرف بالطريقة التي يريدانها. والشخص الذي يسعى دومًا إلى نيل استحسان الآخرين غالبًا ما يكون قد عايش خلال نشأته التقدير الإيجابي المشروط.

غير منسجم

منسجم

الذات المثالية

صورة الذات

الذات المثالية

صورة الذات

صورة الذات تختلف عن الذات المثالية، يوجد تداخل طفيف هــ
سكنون من الصعب تحقيق الذات

صورة الذات مشابهة للذات المثالية، يوجد مزيد من
التداخل، يمكن لهذا الشخص أن يحقق ذاته

مثال توضيحي مرئي للانسجام

أبراهام ماسلو (1908-1970)

التركيز على قدرة الإنسان

وُلد "أبراهام ماسلو" في الأول من أبريل عام 1908، في مدينة بروكلين في ولاية نيويورك، وكان أصغر إخوته السبعة سنًا، وينتمي والداه إلى المهاجرين الروس، وقد قال "ماسلو" عن نفسه، فيما بعد، إنه كان طفلًا خجولًا، وكان يعيش منعزلًا، ولم يكن سعيدًا في حياته، وقد قضى الكثير من شبابه في المكتبة منكبًا على دراساته.

بدأ "ماسلو" دراسة القانون في كلية مدينة نيويورك، ولكنه سرعان ما تحول منها إلى جامعة ويسكونسن، حيث بدأ دراسة مقررات علم النفس. وبينما كان "ماسلو" في الجامعة، أصبح "هاري هارلو" - الذي كان قد اشتهر حينها بتجاربه على قرود الرايريسي - مرشدًا له، وأشرف على رسالة الدكتوراه الخاصة به، وقد ظل "ماسلو" في جامعة ويسكونسن في أثناء حصوله على الدرجات العلمية الثلاث التي حصل عليها في علم النفس، حيث حصل منها على البكالوريوس عام 1930، والماجستير عام 1931، والدكتوراه عام 1934. وبعدها واصل "ماسلو" دراساته في مجال علم النفس في جامعة كولومبيا، حيث كان يوجهه "ألفريد أدلر" صاحب نظرية عقدة النقص.

وفي عام 1937، أصبح "ماسلو" أستاذًا في كلية بروكلين (التي ظل يعمل بها إلى عام 1951). وفي أثناء وجوده في تلك الكلية تم توجيهه إلى علم النفس الجشثالتي على يد كل من "ماكس فيرتهايمر" وعالمة الأنثروبولوجيا "روث بندكت". وقد أعجب بهما "ماسلو" إعجابًا شديدًا على المستويين الشخصي والمهني إلى الحد الذي جعله يدرس سلوكهما، وهو الأمر الذي جعله

يهتم بالصحة النفسية والإمكانات البشرية طوال حياته، وأدى إلى بداية عمله في أهم إسهاماته في مجال علم النفس.

وفي خمسينيات القرن العشرين، أصبح "ماسلو" مؤسس مجال علم النفس الإنساني ورائده، فقد ركز "ماسلو" على الصحة النفسية الإيجابية، بدلاً من التركيز على المرض أو الاضطراب، وأدى تأسيس علم النفس الإنساني إلى وجود عدة أنواع مختلفة من العلاج القائم على فكرة أن الفرد قادر على علاج نفسه من خلال استخدام العلاج، وأن دور المعالج أن يوجه المريض، ويساعده على إزالة العقبات حتى يحقق إمكاناته.

وربما كان "أبراهام ماسلو" يشتهر بتسلسله الهرمي للاحتياجات، وهو حجر أساس في فكر علم النفس الحديث، وفي التدريس، حيث يرى أن الفرد يتحفز لإشباع سلسلة من الاحتياجات التي تبدأ بشكل بسيط، ثم تصبح أكثر تعقيداً. وقد عمل "ماسلو" مدرساً في جامعة برانديز من سنة 1951 إلى سنة 1969، ثم انتقل إلى كاليفورنيا للعمل في معهد لافلين، وفي الثامن من يونيو عام 1970 أصيب "أبراهام ماسلو" بأزمة قلبية، توفي على أثرها عن عمر يناهز الثانية والستين عاماً.

التسلسل الهرمي للاحتياجات

قدم "أبراهام ماسلو" هرم الاحتياجات للمرة الأولى عام 1943، ووفقاً لـ "ماسلو"، فإن الاحتياجات تلعب دوراً مهماً في تحفيز الفرد على التصرف بطريقة معينة، وكلما أصبحت الحاجة أساسية، كانت في أسفل الهرم، وكلما كانت معقدة، كانت في أعلى الهرم، والاحتياجات التي توجد في أسفل الهرم تكون احتياجات مادية، أما الاحتياجات الموجودة في أعلاه فتكون نفسية واجتماعية، ولكي تصعد في سلم الاحتياجات نحو الأعلى لا بد من إكمال المستويات الموجودة في الأسفل، وهذه هي الاحتياجات:

احتياجات فسيولوجية

تعد الاحتياجات الفسيولوجية هي الأبسط والأهم من أجل البقاء، وتكون بقية الاحتياجات ثانوية إلى أن يتم إشباع هذه الاحتياجات، ومنها: الطعام، والماء، والهواء، والنوم، وتوازن الجسم، والتكاثر.

الأمان

تعد الاحتياجات المتعلقة بالأمن والأمان مهمة أيضاً من أجل البقاء، ولكنها ليست جوهرية مثل الاحتياجات الفسيولوجية، ومن الأمثلة على هذه الاحتياجات، الأمن الشخصي - كالمنزل والحماية - والأمان المالي والصحة، بالإضافة إلى شبكة الأمان للحماية ضد الحوادث مثل التأمين.

الحب والانتماء

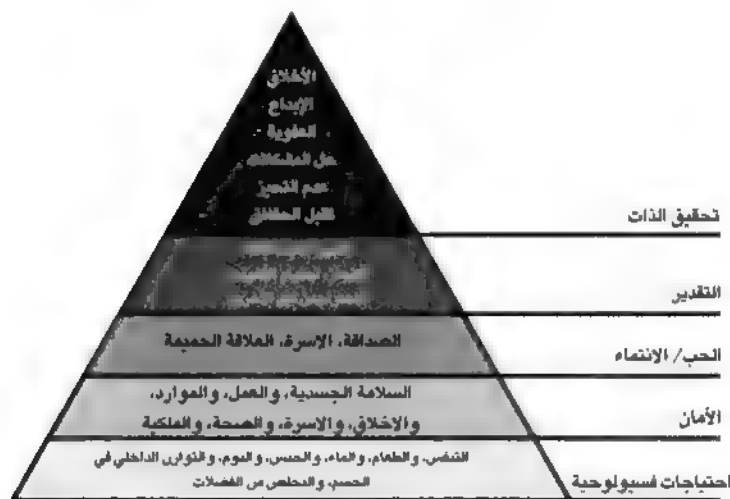
تعرف الاحتياجات الخاصة بالحب والانتماء بالاحتياجات الاجتماعية، وتشمل الرغبة في الانتماء، والحب، والتقبل، والاندماج مع الآخرين. وهذه الاحتياجات أقل رتبةً من الاحتياجات الموجودة في المستويين الأولين، ويمكن تلبيتها من خلال الصداقات، والملاقات الرومانسية، والأسرة بالإضافة إلى الاندماج في الجماعات، والمنظمات الدينية، أو الاجتماعية.

التقدير

يحتاج كل منا إلى الشعور بالاحترام والتقدير من قبل الآخرين، والشعور بمساهمته فيما يجري من حوله، فتقدير الذات الشديد، والاحترام من قبل الآخرين، من شأنهما أن يؤديا إلى الثقة بالنفس، في حين أن نقص تقدير الذات والاحترام من قبل الآخرين قد يؤدي إلى الشعور بالنقص، ومن الأساليب التي نُشعرنا بالتقدير، وتنمي فينا تقدير الذات، المشاركة في النشاطات المهنية، والفرق الرياضية والهوايات والإنجازات الدراسية.

تحقيق الذات

تترجع الحاجة إلى تحقيق الذات، أو حاجة المرء إلى إدراك كامل إمكانياته على قمة نموذج "ماسلو"، وبعبارة أخرى، لا بد للشخص من أن يحقق كل ما يمكنه تحقيقه، ولكي يصل إلى هذا المستوى يلزمه أن يكمل بقية المستويات، وفي حين أن هناك أمورًا كثيرة، يمكننا من خلالها أن نحقق ذاتنا، لكن تطبيق هذا الأمر يحتاج إلى أن نكون محددين بشدة بالنسبة إلى الشيء الذي نريد أن نحقق ذاتنا من خلاله، وعلى سبيل المثال، قد يرغب الفرد في أن يصبح أفضل رسام، أو أن يكون أبًا مثاليًا.



تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات

مكتبة .. سُرْمَن قَرَأَ

حدد "ماسلو" الاحتياجات المختلفة ومستوياتها المختلفة كذلك، حاجات النقص: وهي الاحتياجات التي تنشأ نتيجة الحرمان (مثل الحاجة إلى الأمان، والاحتياجات الاجتماعية، واحتياجات التقدير، والحاجات الفسيولوجية)، وهذه الاحتياجات هي الاحتياجات منخفضة المستوى، ولا بد من إشباعها لتجنب المشاعر، أو المواقف المزعجة، حاجات النمو: التي تعرف كذلك بالحاجات الوجودية، وهي الاحتياجات التي تنشأ عن الرغبة في النمو كإنسان، وهذا النوع من الاحتياجات ليس نتيجة الحرمان.

الانتقادات التي وُجّهت إلى تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات

لقد نال هرم "ماسلو" للاحتياجات نصيبه العادل من النقد، فقد تم التشكيك في صحة الطريقة التي اتبناها "ماسلو" بشأن تحديد خصائص تحقيق الذات، فقد استخدم "ماسلو" تحليل السيرة الذاتية، واستخدم أسلوباً نوعياً، بحث من خلاله السير الذاتية لواحد وعشرين شخصاً، والكتابات التي دونوها، حيث كان يرى أن هؤلاء الأشخاص قد حققوا ذواتهم، وبعد ذلك وضع قائمة السمات الخاصة به من هذه المجموعة.

ما يعني أن تعريف "ماسلو" لتحقيق الذات يعتمد بصورة تامة على رؤيته الشخصية لمفهوم تحقيق الذات، ومن ثم، فإن التعريف الذي يقدمه لا يلزم قبوله باعتباره حقيقة علمية مثبتة.

وهناك انتقاد آخر لهرم "ماسلو" للاحتياجات، وهو ضرورة إشباع المرء الاحتياجات الأدنى؛ كي يتمكن من الوصول إلى تحقيق الذات، فالأشخاص الذين

يعيشون في حالة من الفقر والبؤس على سبيل المثال، يظل بإمكانهم أن يشعروا بالحب، أو الانتماء، على الرغم من أن هذا غير ممكن وفقاً لرأي "ماسلو"، وعلى الرغم من الانتقادات، فإننا لا يمكن أن ننكر أهمية "أبراهام ماسلو"، وتأثيره الكبير في علم النفس الحديث، فقد أدت أعماله إلى تحويل الاهتمام عن السلوك غير الطبيعي، وجعلت علم النفس يركز على الجوانب الإيجابية للطبيعة البشرية، والصحة النفسية، والإمكانات البشرية.

مكتبة

t.me/soramnqraa

نظريات الذكاء

التفكير حول التفكير

يبقى موضوع الذكاء أحد أكثر الموضوعات إثارة للجدل في علم النفس؛ لأنه ليس هناك اتفاق على تعريف موحد للذكاء، فالبعض يراه قدرة فردية، والبعض الآخر يراه خليطاً من المواهب والمهارات والقدرات، ولكن هناك اتفاقاً إلى حد كبير على أن الذكاء يشمل قدرة الشخص على التفكير المنطقي، وحل المشكلات، واستيعاب معايير المجتمع وعاداته، وقيمه، وتحليل المواقف، والتعلم من التجارب، والتأقلم مع متطلبات الحياة، والتفكير بالمنطق والعقل.

ولكن علماء النفس لم يتفقوا حتى الآن على ما إذا كان من الممكن قياس الذكاء بدقة أم لا، ويحاول علماء النفس أن يقدموا إجابات عن الأسئلة التالية:

- هل الذكاء موروث؟
- هل تؤثر البيئة في الذكاء؟
- هل يتضمن الذكاء مجموعة من المهارات والقدرات، أم أنه قدرة مستقلة بذاتها؟
- هل تعد اختبارات الذكاء مفروضة؟
- وهل تتنبأ نتائج تلك الاختبارات بأي شيء ذي أهمية؟

هناك الكثير من النظريات التي تحاول أن تقدم تفسيراً للذكاء، ومن أشهر هذه النظريات:

الذكاء العام

قدم عالم النفس البريطاني "تشارلز سبيرمان" مفهوم الذكاء العام، أو "عامل الذكاء العام" عام 1904، ويرى "سبيرمان" أن الذكاء العام يؤثر في القدرة العقلية، وهذا ما يسمى بـ "عامل الذكاء العام"، ويمكن قياسه برقم واحد في اختبار القدرة العقلية، وقد اكتشف أن الأشخاص الذين حققوا نتائج جيدة في أحد الاختبارات المعرفية، قد حققوا أيضًا نتائج جيدة في الاختبارات الخاصة بالقدرة العقلية، والعكس صحيح. ومن ثم فقد استنتج "سبيرمان" أن الذكاء عبارة عن قدرة معرفية عامة يمكن قياسها، والتعبير عنها بالأرقام.

القدرات العقلية الأولية

يرى عالم النفس "لويس إل. ثورستون" أن الذكاء يتحدد عن طريق سبع "قدرات عقلية أولية"، وتشمل هذه القدرات: التفكير العقلي والقدرة على فهم الألفاظ، والقدرة المددية، وسرعة الإدراك، والطلاقة اللفظية، والتفكير المرئي، والذاكرة الاقترانية.

الذكاءات المتعددة

تنص نظرية الذكاءات المتعددة التي وضعها عالم النفس "هوارد جاردنر" على أن التعبير العددي لا يصور الذكاء البشري تصويرًا دقيقًا، ويقترح "جاردنر" في نظريته وجود ثمانية أنواع مستقلة من الذكاء، تعتمد على القدرة والمهارة، وقد يكون الشخص قويًا في بعضها، وضعيفًا في البعض الآخر. وهذه الأنواع هي: الذكاء البصري المكاني (القدرة على تصور الأشياء)، والذكاء اللغوي اللفظي (القدرة على استخدام الألفاظ في كل من الكتابة والتحدث)، والذكاء المنطقي الرياضي (القدرة على تحليل المشكلة بطريقة منطقية، والتعرف على الأنماط، واستخدام العقل والمنطق) والذكاء البدني الحركي (القدرة على التحكم في حركة الجسم)، والذكاء الموسيقي (القدرة على تمييز الأصوات والإيقاعات)

والذكاء الاجتماعي (القدرة على فهم الآخرين والتفاعل معهم)، والذكاء الذاتي الداخلي (قدرة الفرد على إدراك مشاعره وعواطفه ودوافعه)، والذكاء الطبيعي (القدرة على التناغم مع الطبيعة، واستكشاف البيئة، وتعلم المزيد عن المخلوقات الأخرى الموجودة في الطبيعة).

النظرية ذات الأبعاد الثلاثية في الذكاء

تقول النظرية ذات الأبعاد الثلاثية في الذكاء، التي وضعها عالم النفس "روبرت سترنبرج"، إن هناك ثلاثة عوامل مختلفة يتألف منها "الذكاء الناجح"، وهي: الذكاء التحليلي (القدرات المتعلقة بحل المشكلات)، والذكاء الإبداعي (القدرة على التعامل مع المواقف الجديدة باستخدام المهارات الحالية والخبرات المكتسبة سلفاً) والذكاء العملي (القدرة على التأقلم مع البيئة المتغيرة).

التسلسل الزمني لاختبارات الذكاء

كما يوجد العديد من التفسيرات لماهية الذكاء، هناك أيضاً الكثير من الأساليب المختلفة لاختبار الذكاء، وقد تطورت اختبارات الذكاء (التي تعرف بالأدوات) بمرور الوقت، وأصبحت معايير قياس الذكاء.

الفريد بينيه (1905)

قامت الحكومة الفرنسية عام 1905 بالاستمانة بعالم النفس الفرنسي "الفريد بينيه" لتطوير اختبار لقياس ذكاء الأطفال، حيث كانت الحكومة قد أقرت عدداً من القوانين التي تجعل التعليم إلزامياً بالنسبة إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين السادسة والرابعة عشرة، وكان من شأن هذا الاختبار أن يحدد الأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة خاصة.

ومن هنا وضع "بينيه" وزميله "ثيودور سيمون" سلسلة من الأسئلة التي تركز على أشياء من خارج المدرسة، ومنها الذاكرة، والانتباه، والقدرة على حل المشكلات.

واكتشف "بينيه" أن بعض الأطفال تمكنوا من الإجابة عن أسئلة ذات مستوى متقدم، وكانت مخصصة للأطفال الذين هم أكبر سنًا، في حين لم يجب أطفال آخرون في الفئة العمرية نفسها إلا عن الأسئلة المخصصة لمن هم أصغر منهم سنًا، وبناءً عليه، قد وضع "بينيه" مفهوم العمر العقلي: يقاس الذكاء بناءً على المعدل المتوسط للقدرة لدى الأطفال الذين ينتمون إلى فئة عمرية محددة، وأصبح مقياس "بينيه - سيمون" هو أول اختبار للذكاء، وهو أساس الاختبارات الموجودة حاليًا.

اختبار ستانفورد - بينيه للذكاء (1916)

عندما بدأ مقياس "بينيه - سيمون" يُستخدم في الولايات المتحدة، اتخذ "لويس تيرمان"، عالم النفس في جامعة ستانفورد، معيارًا موحدًا، واستخدمه على عينة من الأمريكيين، وفي عام 1916 تم الإعلان عن النسخة المعدلة، التي مرهت باسم مقياس ستانفورد - بينيه للذكاء.

وفي هذا الاختبار تم استخدام رقم واحد فقط - هو معامل الذكاء، ويرمز إليه بالإنجليزية بـ IQ - لتمثيل مستوى ذكاء الشخص، ويتم حساب معامل الذكاء بقسمة العمر العقلي للشخص على العمر الزمني له، ثم يؤخذ ناتج القسمة، ويُضرب في 100.

اختبار ألفا وبيتا العسكريان (1917)

كان هناك عدد كبير من المجندين في بداية الحرب العالمية الأولى، واختبار هذا العدد الكبير من الجنود، وضع عالم النفس "روبرت يركس"، (رئيس الجمعية الأمريكية لعلم النفس، ورئيس لجنة الفحص النفسي للمجندين) اختبارين

لتحديد الذكاء، هما: اختبار ألفا واختبار بيتا. وقد خضع للاختبارين مليوناً رجل في محاولة لتحديد الأدوار والوظائف المناسبة لكل منهم.

مقياس وكسلر للذكاء (1955)

وضع عالم النفس الأمريكي "ديفيد وكسلر" اختباراً جديداً للذكاء عام 1955، عرف بمقياس وكسلر لقياس ذكاء البالغين، وقد جرى تعديل ذلك المقياس، ويعرف الآن بالإصدار الثالث لمقياس وكسلر لقياس ذكاء البالغين، ويرمز إليه بالإنجليزية بـ "WAIS-III".

وقد وضع أيضاً اختبارين للأطفال، هما: مقياس وكسلر لقياس الذكاء في مرحلة ما قبل المدرسة، والمرحلة الابتدائية، ويرمز إليه بـ (WPPSI) ومقياس وكسلر لقياس ذكاء الأطفال، ويرمز إليه بـ (WISC).

وفي حين يقيس اختبار "بينيه - ستانفورد" الذكاء بناءً على العمر العقلي والعمر الزمني، فإن مقياس وكسلر لقياس الذكاء لدى البالغين، يقيس الذكاء من خلال النظر إلى الرقم الذي حصل عليه الفرد، ومقارنته بنتائج من هم في الفئة العمرية نفسها، ويشير الرقم 100 إلى متوسط الذكاء، وطريقة قياس الذكاء المستخدمة في مقياس وكسلر لقياس ذكاء البالغين هي الطريقة القياسية في اختبارات الذكاء.

ما الذي تعنيه نتيجة اختبار الذكاء الخاصة بك؟

اختبار "ستانفورد - بينيه" للذكاء

- 19 وما دونها: تخلف عقلي حاد
- 20 - 49: تخلف عقلي شديد
- 50 - 69: تخلف عقلي متوسط
- 70 - 79: تخلف عقلي طفيف

- 80 – 89: بلادة
- 90 – 109: متوسط أو طبيعي
- 110 – 119: متفوق
- 120 – 139: متفوق جدًا
- 140 أو أعلى: عبقرى، أو يقترب من العبقرية

مقياس وكسلر لقياس الذكاء لدى الأطفال

- 69 وما دونه: ذكاء منخفض للغاية
- 70 – 79: ذكاء بيني
- 80 – 89: أقل من المتوسط
- 90 – 109: متوسط
- 110 – 119: أعلى من المتوسط
- 120 – 129: متفوق
- 130 أو أعلى: متفوق للغاية



بقعة الحبر الأولى لرورشاخ



بقعة الحبر الثانية لرورشاخ



بقعة الحبر الثالثة لوررشاخ



بقعة الحبر الرابعة لرورشاخ



بقعة الحبر الخامسة لرورشاخ



بقعة الحبر السادسة لوروشاخ



بقعة الحبر السابعة لوروشاخ



بقعة الحبر الثامنة لورشاخ



بقعة الحبر التاسعة لرورشاخ



بقعة الحبر العاشرة لرورشاخ

كيرت ليفين (1890-1947)

مؤسس علم النفس الاجتماعي الحديث

وُلد "كيرت ليفين" في التاسع من سبتمبر عام 1890، في موجيلنوف في بروسيا (بولندا حاليًا)، لأسرة تنتمي إلى الطبقة المتوسطة، وفي عام 1909 التحق "ليفين" بجامعة فرايبيرج لدراسة الطب، ثم انتقل منها إلى جامعة ميونيخ، وفيها قرر أن يدرس علم الأحياء.

وفي عام 1910 التحق "ليفين" بجامعة برلين للحصول على درجة الدكتوراه في الفلسفة وعلم النفس، وفي عام 1914 حصل على الدكتوراه في علم النفس، وبعدها شارك في الحرب العالمية الأولى ضمن قوات المشاة، وخدم جنديًا في الحرب مدة أربعة أعوام إلى أن أصيب بجراح.

وفي عام 1917 تزوج "ليفين" بمعلمة تدعى "ماريا لاندسبيرج"، ولم يدم زواجهما سوى عشرة أعوام فقط، وقد أنجبا طفلين، وفي عام 1929 تزوج "ليفين" بـ "جيرترود فايس"، وأنجب منها طفلين آخرين.

وفي عام 1921، بدأ "ليفين" يلقي محاضرات في المعهد النفسي التابع لجامعة برلين في مادتي علم النفس والفلسفة، وقد ذاع صيته بين الطلاب، وكان أحد الكتاب ذوي الإنتاج الغزير، وقد تمت دعوته إلى جامعة ستانفورد عام 1930 أستاذًا زائرًا، وفي النهاية هاجر إلى الولايات المتحدة عام 1940، حيث حصل على حقوقه الطبيعية كمواطن بها.

وعندما دخلت الولايات المتحدة الحرب العالمية الثانية، استخدم "ليفين" أبحاثه للمساعدة في المجهود الحربي، وعمل مستشارًا للحكومة الأمريكية، وفي عام 1944 أنشأ "ليفين" لجنة العلاقات المجتمعية، التي ركزت على مكافحة التمييز الديني والعنصري، كما أنشأ مركزًا للبحوث عن الجماعات وآلياتها في

معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، الذي ركز على دراسة الجماعات وتأثيرها في سلوك الفرد. ويعتبر "كيرت ليفين"، هو مؤسس علم النفس الاجتماعي الحديث، وكان من أوائل علماء النفس الذين استخدموا الوسائل والاختبارات العلمية في تحليل السلوك الاجتماعي، وقد نُشرت له ثمانية كتب، وأكثر من ثمانين مقالا خلال حياته،

وفي الحادي عشر من فبراير عام 1947 أصيب "كيرت ليفين" بأزمة قلبية أودت بحياته، وكان عمره آنذاك يناهز سبعة وخمسين عامًا.

نظرية المجال لـ "ليفين"

كان علم النفس الجشثالتي ملهمًا لـ "ليفين"، كما تأثر بدرجة كبيرة بنظرية المجال لـ "ألبرت أينشتاين"، التي تقول إن الأجسام تتفاعل باستمرار مع الجاذبية والكهرومغناطيسية، وقد حاول "ليفين" أن يطبق فكرة "أينشتاين" في مجال علم النفس، وافترض أن السلوك ناتج عن التفاعل المستمر للفرد مع بيئته.

ويرى "ليفين" أن السلوك يتحدد من خلال الموقف الكامل للشخص، وهو يشير إلى مجموع تلك العوامل التي يوجد بعضها مع بعض باعتبارها "مجالًا". ووفقًا لنظرية "ليفين"، فإن سلوك الفرد يختلف اعتمادًا على طريقة التعامل مع التوترات التي تنشأ بين النفس والبيئة، ولكي نفهم السلوك فهمًا تامًا، يجب أن ننظر إلى المجال النفسي بصورته التامة، سواء أكان ذلك المجال هو المدرسة، أم العمل، أم الأسرة - وهو ما أشار إليه "ليفين" بـ "مجال الحياة".

وقد كان لنظرية المجال التي وضعها "ليفين" تأثير بالغ في علم النفس الاجتماعي، وقد ساعدت على نشر الفكرة التي تقول إن السلوك ناتج عن التفاعل بين البيئة والسمات الفردية.

أنماط القيادة

قاد "كيرت ليفين" مجموعة من الباحثين عام 1939 لدراسة الأنواع المختلفة من أنماط القيادة، وفي حين أن عدد أنماط القيادة قد اتسع منذ ذلك الحين، فإن "ليفين" ومجموعته، قد حددا ثلاثة أنواع رئيسية، هي: النمط الاستبدادي، والنمط الديمقراطي، والنمط الفوضوي غير الموجه، وفي هذه الدراسة تم تقسيم أطفال المدرسة إلى ثلاث مجموعات، لكل منها قائد يتبع أحد أنماط القيادة الثلاثة، ثم قام "ليفين" ومجموعته بدراسة استجابة الأطفال عند توجيه القائد لهم في أحد مشاريع النشاط الفني والحرفي.

القيادة الاستبدادية أو الأوتوقراطية

يقدم القادة المستبدون شرحًا واضحًا لما يجب القيام به، وتوقيت التنفيذ، وكيفية التنفيذ، وهذه النوعية من القادة تتخذ القرارات دون مشاركة بقية المجموعة، وهذا ما يفسر وجود انقسام بين القائد وأتباعه. وقد وجد "ليفين" أن الإبداع في اتخاذ القرارات يكون أقل في ظل القيادة الاستبدادية، فإذا أساء القائد المستبد استخدام السلطة، فإنه غالبًا ما يُنظر إليه باعتباره شخصًا نزاعًا إلى السيطرة، ومتحكمًا وديكتاتورًا، ويكون القائد المستبد هو الأفضل عندما يكون الأكثر دراية من بين أفراد المجموعة، أو عندما لا يكون هناك الوقت الكافي لاتخاذ القرارات بمشاركة المجموعة، وقد لاحظ "ليفين" أن التحول من نمط القيادة الاستبدادية إلى نمط القيادة الديمقراطية أصعب من التحول من القيادة الديمقراطية إلى القيادة الاستبدادية.

القيادة الديمقراطية أو القيادة التشاركية

أظهرت النتائج التي توصل إليها "ليفين"، أن القيادة الديمقراطية هي الأكثر فاعلية، فالقيادة الديمقراطيون يشاركون في المجموعة، ويسمحون للآخرين بالمشاركة، وتقديم النصح، وقد وجد "ليفين" أن الأطفال المشاركين في هذه المجموعة كانوا أقل إنتاجية من الأطفال المشاركين في مجموعة القيادة الاستبدادية، ولكن أعمالهم كانت أعلى من حيث الجودة، وفي حين أن القادة الديمقراطيون لهم القول الفصل في عملية صنع القرار، فإنه يتم تشجيع بقية أفراد المجموعة على المشاركة، وهذا ما يجعلهم يشعرون بالاندماج، والتحفيز، ما يجعلهم أكثر إبداعاً.

القيادة الفوضوية أو غير الموجهة

في نمط القيادة الفوضوية غير الموجهة، تخف قبضة القادة على عملية صنع القرار، ويتركونها كلها للمجموعة، وقد وجد "ليفين" أن هذا النوع من القيادة كان هو الأقل إنتاجية، وأشار إلى أن الأطفال الذين كانوا ضمن المجموعة التي تخضع لهذه القيادة، كانوا يطلبون المزيد من القائد، ولم يكن بإمكانهم أن يعملوا باستقلالية، وكان التعاون بينهم قليلاً للغاية، ويمكن للقيادة غير الموجهة أن تكون ناجحة إذا كان أفراد المجموعة يتمتعون بكفاءة عالية، ولكن هذا النوع من القيادة غالباً ما يؤدي إلى نقص التحفيز لدى أفراد المجموعة، ويجعل أدوارهم غير واضحة.

كان تركيز "كيرت ليفين" على سلوك الفرد وربطه ببيئته - بدلاً من ربطه بالخبرات السابقة - عملاً ثورياً، ما جعل "ليفين" يُنظر إليه باعتباره أحد الرواد المؤسسين لعلم النفس الاجتماعي، فدمجه مبادئ علم النفس الجشتالتي، وفهم تأثيرات المواقف وديناميات العمل ضمن المجموعة والقيادة، قد أثرا إلى حد كبير في نظر علماء النفس إلى السلوك الاجتماعي وفهمهم إياه.

كارل يونج (1875-1961)

الانطوائيون والمنفتحون واللاوعي

وُلد "كارل يونج" في السادس والعشرين من يوليو عام 1875، في مدينة كيمسفل بسويسرا، وكان "يونغ" هو الوحيد الذي نجا من الموت من بين إخوته الثلاثة، وكان والده أحد رجال الدين، أما أمه فكانت مصابة بمرض الاكتئاب، وكان "يونغ" نتيجة ذلك يوجد خارج منزله فترات طويلة، إلى أن انتقلت الأسرة إلى مدينة بازل، عندما بلغ الرابعة من العمر.

ويقول "يونغ" إنه كان يفضل العزلة عندما كان طفلاً، وكان يشعر بأنه أكثر سعادة حين يكون بمفرده، وفي عام 1887 قام أحد زملاء "يونغ" في المدرسة بطرحه أرضاً؛ ما أفقده الوعي، وكان عمره آنذاك اثني عشر عاماً، ونتيجة تلك الحادثة بدأ "يونغ" يعاني نوبات إغماء، وعلى الرغم من أن "يونغ" سرعان ما لاحظ أن تلك النوبات تمكنه من التقيب عن المدرسة، فإن تلك النوبات لم تكن مزيفة، بل كانت نتيجة اضطراب عصبي أصابه، وعلى مدار ستة أشهر، ظل "يونغ" مقيماً في المنزل، وكان الأطباء يخشون من أن يكون مصاباً بالصرع، وفي أحد الأيام سمع "يونغ" والده مصادفةً، يتحدث إلى شخص ما بشأن خوفه من عدم تمكن "يونغ" من الاهتمام بشئونه في المستقبل، ومنذ ذلك اليوم قرر "يونغ" أن يركز على دراسته، وكان "يونغ" لا يزال يعاني نوبات الغيبوبة قبل أن يعود إلى دراسته، ولكنه تمكن من التغلب على ذلك، والرجوع إلى المدرسة، ولم يعاني قط تلك النوبات بعد ذلك، وقد تحدث عن هذا الأمر فيما بعد، قائلاً إن تلك المرة كانت هي المرة الأولى التي يواجه فيها الاضطراب العصبي.

وفي عام 1895 التحق "كارل يونج" بجامعة بازل لدراسة الطب، وذات يوم اكتشف "يونغ" كتاباً يتحدث عن الظواهر الروحية، فأصبح مولعاً بهذا المجال، وبمجال العلاج النفسي، إلى الحد الذي جعله يحول اختصاصه من دراسة

الطب إلى العلاج النفسي في الشهور الأخيرة من دراسته، فقد كان "يونج" يرى أن العلاج النفسي عبارة عن مزيج مثالي لكل من الطب والعلوم الروحية، وفي عام 1902 أنهى "يونج" رسالة الدكتوراه الخاصة به، التي كانت بعنوان "علم النفس وعلم الأمراض لما يسمى بالطواهر الفاضلة"، وتخرج بعد أن تخصص في الطب.

وفي عام 1903 تزوج "يونج" بـ "إيما روشنباخ"، وبدأ العمل في مستشفى بورجوزلي للعلاج النفسي، وعلى الرغم من أن زواجه ظل قائماً حتى وفاة زوجته عام 1955، فإن "يونج" كانت له علاقات بنساء أخريات - من بينهن أول مريضة التقى بها في أثناء عمله في مستشفى بورجوزلي للعلاج النفسي، وقد استمرت علاقته بها سنوات.

وفي عام 1906، بدأ "يونج" مراسلة "سيجموند فرويد"، حيث أرسل إليه مجموعة من أعماله تحت عنوان *Studies in Word Association*، ما عجل بقيام صداقة بين الرجلين، وسيكون لهذه الصداقة تأثير عميق في أعمال "يونج"، وبخاصة اهتمامه بالعقل الباطن، ولكن مع بدايات عام 1909، بدأ "يونج" يخالف بعض أفكار "فرويد"، ففي حين أكد "فرويد" أن الجنس هو الدافع للسلوك، أصبح "يونج" أكثر اهتماماً بالرموز، والأحلام، وتحليل الذات، وبحلول عام 1912 انتهت الصداقة التي كانت تربط بين "يونج" و"فرويد".

وقد وقف مجتمع التحليل النفسي ضد "يونج" لرفضه نظرية "فرويد" عن الجنس، ما عزله عن الكثير من زملائه وأصدقائه، وخلال تلك الفترة بدأ "يونج" يكرس وقته لاستكشاف عقله الباطن، وأسس علم النفس التحليلي.

كان "يونج" يعتقد أن غاية كل إنسان في الحياة هي الدمج بين عقله الواعي وعقله اللاواعي، ما يمكنه من تحقيق "ذاته الحقيقية"، وأطلق على هذا المفهوم اسم "التفرد".

وقد اهتم "كارل يونج" أيضاً بما أشار إليه بـ "علم النفس البدائي"، ودرس الثقافات المختلفة الموجودة في الهند، وشرق أفريقيا، وثقافة الهنود الحمر في

نيو مكسيكو، وقد توفي "كارل يونج" في السادس من يونيو عام 1961 في مدينة زيوريخ.

تعريفات أساتذة الجامعة

التفرد: يمكن للفرد أن يفهم نفسه المتفردة، وأن يعبر عنها، ويتناغم معها: لكي يصل إلى "ذاته الحقيقية"، وذلك من خلال الإنصات إلى الرسائل الموجودة في أحلام اليقظة، والتخيلات التي تحدث في أثناء اليقظة. ووفقاً لـ "يونغ" فإن اللاوعي توجد به صور بدائية، تسمى "الأنماط الأولية"، وهي عبارة عن انعكاسات للأفكار والأنماط العامة، والصور البدائية ليست مكتسبة، كما أنها تتشابه مع الأشياء الفريزية، وتساعد على تنظيم الخبرات الخاصة بنا.

نظرية الأنماط الأولية

يتفق "كارل يونج" مع "فرويد" على أن النفس الإنسانية تتألف من ثلاثة أجزاء، وإن كان مفهومه مختلفاً إلى حد ما عن مفهوم "فرويد"، ويرى "يونغ" أن النفس تتكون من الأنا، واللاوعي الجمعي، واللاوعي الشخصي، ويرى "يونغ" أن الأنا عبارة عن تمثيل للعقل الواعي، كما يعتقد أن اللاوعي الجمعي يشتمل على الخبرات والمعلومات التي نشترك فيها كبشر - يرى "يونغ" أن هذه المعلومات هي شكل من أشكال الإرث النفسي - وأن اللاوعي الشخصي يشتمل على الذكريات التي نشعر بها، وكذلك الذكريات المكبوتة.

ويرى "يونغ" أن الأنماط الأولية، أو الصور البدائية التي تعكس الأنماط العامة، موجودة في اللاوعي الجمعي، وتساعد على تنظيم شعور الشخص بأشياء معينة، وهذه الأنماط ليست مكتسبة، بل هي مورثة وعامة وفطرية، ويمكن

للأنماط الأولية أن تندمج، وأن تتداخل، وفي حين أنه لم يتم تحديد عدد تلك الأنماط، فإن "يونيغ" قد تمكن من التعرف على الأنماط الأربعة الأكثر أهمية، وهي:

1. **الذات:** ويمثل هذا النمط اتحاد الوعي واللاوعي، ويرمز إلى التعطش للاتحاد والكمال، ويتحقق هذا النمط من خلال التفرد، حيث يتم التعبير عن كل جزء من شخصية الفرد بشكل متساوٍ، وتصبح النفس أكثر توازنًا، ويمثل هذا النمط في الأحلام في صورة دائرة أو قرص، أو هي شكل مربع.
2. **الظل:** ويتألف هذا النمط من الفرائز المتعلقة بالحياة والجنس، ويتكون من الضعف، والرغبات، والنقائص، والأفكار المكبوتة. ويعد الظل جزءًا من اللاوعي، وقد يمثل المجهول، والفوضى، والوحشية، وقد يظهر في الأحلام على هيئة ثعبان، أو تين، أو إنسان شرير، أو أية شخصية تتصف بالظلامية، أو الشهوانية، أو الوحشية.
3. **الأنيميا والأنيموس (صورة الروح):** تمثل الأنيميا صورة الأنثى في نفسية الذكر، ويمثل الأنيموس صورة الذكر في نفسية الأنثى، وعندما تجتمع الأنيميا والأنيموس، فإن هذا يعرف بـ "السيزجي" أي نقطة الاقتران، ومن هذا الاتحاد تنشأ المثالية، ومن الأمثلة الجلية لذلك، إطلاق صفة توأم الروح على شخصين، حيث يكون اجتماع هذين الشخصين هو اتحاد الأنيميا والأنيموس، ويعرف السيزجي أيضًا بالرباط المقدس بين الزوجين، ويمثل التكامل والاتحاد، والشعور بالمثالية. ولهذا فإن الأنيميا والأنيموس يمثلان "الذات الحقيقية" للفرد، وهما المصدر الأساسي للتواصل مع اللاوعي الجمعي.
4. **القناع:** ويعني الطريقة التي يقدم بها الشخص نفسه إلى العالم المحيط به، ويعمل القناع على حماية الأنا من الصور السلبية، ويمكن أن يظهر في الأحلام على صور مختلفة، وهو يمثل الأقنعة التي يرتديها الفرد في المواقف المختلفة، وبين مجموعات الأفراد المختلفة.

ومن الأنماط الأخرى التي تعرف عليها "يونج" : الأب (ممثلاً للسلطة أو القوة) ، والأم (ممثلة للراحة والرعاية) ، والطفل (ممثلاً للرغبة في البراءة والنجاة) ، والمعجوز الحكيم (ويمثل الحكمة والهداية والمعرفة) .

علاقة "كارل يونج" بمنظمة مدمني الكحول المجهولين

في مطلع ثلاثينيات القرن العشرين، التقى رجل يدعى "رونالد هازارد" بـ "يونج" ، وطلب منه أن يساعده على الإقلاع عن إدمانه الشديد على الكحوليات، ولكن لم يظهر أي تحسن بعد عدة جلسات، فظن "يونج" أن حالة "رونالد" ميئوس منها، وصرح له بأن الطريقة الوحيدة التي يمكنه أن يحقق من خلالها الراحة هي التجربة الروحية، واقترح عليه "يونج" أن ينضم إلى جماعة روحية تسمى جماعة أكسفورد، فقبل "رونالد" النصيحة، وانضم إلى تلك الجماعة، وجلب معه مدمناً آخر للكحوليات، يدعى "إبي تاكر" ، وحقق "إبي" نجاحاً كبيراً مع تلك الجماعة، فدعا رجلاً عجوزاً آخر، يدعى "بيل دبليو." ، إلى الانضمام إلى الجماعة، وحقق "بيل دبليو." اليقظة الروحية في النهاية، وأصبح واحداً من مؤسسي جمعية مدمني الكحوليات المجهولين، وفي عام 1961 كتب "بيل دبليو." خطاباً لـ "كارل يونج" ، يعبر له فيه عن شكره إياه.

ويعتبر "كارل يونج" ، مؤسس علم النفس التحليلي، وهذا العلم يناقش التحليل النفسي من خلال فهم اللاوعي، ومن خلال رغبة الفرد في الوصول إلى المثالية. وكانت أفكاره عن الانبساط، والانطواء، والأحلام، والرموز ذات تأثير كبير في مجال العلاج النفسي، وفي فهم الشخص نفسه كذلك.

هنري موراي (1893-1988)

سمات الشخصية

وُلد "هنري موراي" في الثالث عشر من مايو عام 1893، لأسرة ثرية في مدينة نيويورك، وفي عام 1915 تخرج "موراي" في جامعة هارفارد بعد أن حصل على شهادة في التاريخ، ثم التحق بكلية الأطباء والجراحين في جامعة كولومبيا، حيث حصل منها على درجة الماجستير في الأحياء، وفي جامعة كولومبيا بدأ اهتمام "موراي" بعلم النفس.

كان "موراي" شديد الإعجاب بأعمال "كارل يونج"، الذي التقاه في مدينة زيوريخ عام 1925، وقد ذكر "موراي" أنه قد تحدث مع "يونيغ" عدة ساعات، وخرجاً في نزهة بحرية، وتناولاً بعض المشروبات الباردة معاً، وأن اجتماعه و"يونيغ" قاده إلى إدراك اللاوعي الخاص به، كما أدى هذا الاجتماع إلى جعل "موراي" يقرر أن يحول مساره المهني بصورة رسمية إلى مجال علم النفس. وسرعان ما أصبح "هنري موراي" محاضراً في مركز هارفارد للصحة النفسية، بناءً على طلب مؤسسها الطبيب النفسي "مورتون برنس"، وأصبح "موراي" مدير هذا المركز عام 1937، وقد أحدث تحولاً فريداً في عمله؛ لما لديه من خلفية طبية واسعة، وتدريب في مجال التحليل، حيث ركز على الشخصية واللاوعي.

وفي عام 1938 غادر "هنري موراي" هارفارد للمساهمة في المجهود الحربي، وطلب منه بعد ذلك أن يضع لمحة عن الجانب النفسي لـ "أدولف هتلر"، وفي السنة نفسها وضع "موراي" اختباراً المعروف الآن باختبار تفهم الموضوع (ويُرمز إليه بالإنجليزية بـ TAT)، وهو اختبار يهدف إلى تحديد الدافع اللاشعوري، وسمات الشخصية، وفي أثناء الحرب العالمية الثانية أنشأ "موراي"

مكتب الخدمات الإستراتيجية، وتولى إدارته، وكان هذا المكتب يقوم بتقييم مدى اللياقة النفسية للعلاء في وكالة الاستخبارات الأمريكية. وفي عام 1947، عاد "موراي" إلى جامعة هارفارد، وأسهم في إنشاء مبنى ملحق لعيادة نفسية في عام 1949، وفي عام 1962 أصبح "موراي" أستاذًا شرفيًا بجامعة هارفارد، وقد توفي "هنري موراي" في الثالث والعشرين من يونيو عام 1988، نتيجة إصابته بالالتهاب الرئوي، عن عمر يناهز الخامسة والتسعين عامًا.

نظرية موراي عن الحاجات النفسية

وضع "هنري موراي" نظريته عن الحاجات النفسية عام 1938، وتصف تلك النظرية الشخصية باعتبارها نتاج حاجات أساسية، موجودة في مستوى اللاوعي. وهناك نوعان أساسيان لتلك الحاجات، وهما:

1. **الحاجات الأساسية** : وهي الحاجات البيولوجية، مثل الطعام والماء والهواء.
2. **الحاجات الثانوية** : هي حاجات نفسية، منها الحاجة إلى الإنجاز، والرعاية، والاستقلالية.

وقد حدد "موراي" وزملاؤه سبعة وعشرين حاجة يشترك فيها الجميع (وإن كانت تلك الحاجات موجودة لدى كل شخص بدرجات متفاوتة) ، وهذه الحاجات، هي:

- **الإذلال والإحساس بالنقص** : الحاجة إلى تقبل العقاب والاستسلام
- **الإنجاز** : الحاجة إلى النجاح والقدرة على التغلب على العقبات

- **التملك أو الاحتفاظ:** الحاجة إلى الحصول على ممتلكات
- **الانتساب:** الحاجة إلى تكوين الصداقات والعلاقات
- **العدوان:** الحاجة إلى إيذاء الآخرين
- **الاستقلالية:** الحاجة إلى الحفاظ على القوة ومقاومة الآخرين
- **تجنب اللوم أو التوبيخ:** الحاجة إلى الامتثال للقوانين وتجنب التوبيخ
- **البناء والتشييد:** الحاجة إلى البناء والتكوين
- **المعارضة:** الحاجة إلى التفرد
- **التصرف المناهض:** حاجة الفرد إلى الدفاع عن كرامته
- **الدفاعية:** حاجة الفرد إلى تبرير تصرفاته
- **الانصياع:** حاجة الفرد إلى اتباع رؤسائه
- **الهيمنة أو السلطة:** الحاجة إلى قيادة الآخرين والسيطرة عليهم
- **الظهور:** حاجة الفرد إلى جذب الانتباه
- **الشرح والتفسير:** حاجة الفرد إلى تعليم الآخرين، وتزويدهم بالمعلومات
- **تجنب الأذى:** حاجة الفرد إلى تجنب الألم
- **تجنب الإحراج:** حاجة الفرد إلى إخفاء نقاط ضعفه. وتجنب التعرض للإحراج أو الفشل
- **الرعاية والتنشئة:** حاجة الفرد إلى حماية الضعفاء
- **النظام:** حاجة الفرد إلى التنظيم والترتيب والخصوصية
- **اللعب:** حاجة الفرد للمرح والاسترخاء، وتخفيف الضغوط أو التوتر
- **التقدير:** حاجة الفرد إلى الحصول على القبول والمكانة الاجتماعية من خلال عرضه إنجازاته
- **الرفض:** حاجة الفرد إلى رفض الآخرين
- **الإحساس:** حاجة الفرد إلى الاستمتاع بالخبرات الحسية
- **الجنس أو الشهوة:** حاجة الفرد إلى ممارسة العلاقة الحميمة، والاستمتاع بها

- **التعاطف:** حاجة الفرد إلى التعاطف مع الآخرين
- **الحاجة إلى المعاضدة:** حاجة الفرد إلى الحصول على التعاطف أو الحماية
- **الفهم أو الإدراك:** حاجة الفرد إلى طرح الأسئلة، والسعي إلى المعرفة والتحليل والتجربة.

يرى "موراي" أن هناك أهمية لكل من تلك الحاجات، ولكن الحاجات قد لا يكون بعضها مرتبطاً ببعض، وبعضها قد يكون داعماً لغيره، أو متعارضاً مع العديد من الحاجات الأخرى، ووفقاً لـ "موراي"، فإن الطريقة التي تظهر بها هذه الحاجات في سلوكياتنا ترجع بشكل جزئي إلى العوامل البيئية التي أشار إليها "موراي" بـ "الصفوف".

اختبار تفهم الموضوع

يحاول اختبار تفهم الموضوع أن يتعامل مع الجانب اللاشعوري لدى المريض، وتقييم أنماط السلوك، وكشف الشخصية والاستجابات الانفعالية من خلال إظهار الصور العديدة الغامضة، والمثيرة في الوقت نفسه لدى الشخص، مع جعل المريض يروي قصة عما يراه في تلك الصورة. واليك الشكل الأساسي للاختبار:

1. اجعل الشخص المشارك في الاختبار ينظر إلى الصورة عدة ثوانٍ.
2. اطلب من الشخص المشارك أن يروي قصة بناءً على الصورة، على أن تشمل إجابات عن الأسئلة الآتية:

- ما الذي أدى إلى الحدث الذي تراه في الصورة؟
- ما الذي يحدث في اللحظة الحالية؟

- ما شعور الشخصيات الموجودة في تلك الصورة؟ وما الذي يفكرون فيه؟
- ما مغزى القصة؟

ويشتمل الاختبار الحقيقي على إحدى وثلاثين صورة، يظهر فيها رجال، ونساء، وأطفال، وشخصيات غير واضحة المعالم، وأشكال لا تشبه الإنسان، مع وجود صورة فارغة تمامًا.

ويتم تسجيل القصص، وتحليلها لاحقًا: للوقوف على التوجهات الضمنية، والحاجات، وأنماط ردود الأفعال، وهناك طريقتان يشيع استخدامهما بصورة رسمية لإحصاء النتائج، وهما: دليل آليات الدفاع، الذي يحدد الإنكار والإسقاط والتقمص، والطريقة الأخرى هي مقياس العلاقة بين الأشياء، والإدراك المعرفي الاجتماعي، ويعمل على تحليل الأبعاد المختلفة للنفس في بيئتها.

تحليل موراي لأدولف هتلر

استدعت قوات التحالف "موراي" عام 1943 لمساعدتها على فهم نفسية "أدولف هتلر"، وتوصل "موراي" إلى أن "هتلر" كان يتمتع بشخصية حاقدة، لديها ميول إلى الاحتقار والتوبيخ والتممر، ولا تتحمل النقد أو المزاح، ولا تستطيع أن تعبر عن الامتنان، وتسعى إلى الانتقام، ولديها ولع شديد بجذب انتباه الآخرين، وقد بين "موراي" أيضًا أن "هتلر" كانت تنقصه صفات الشخصية المتوازنة، وكانت ثقته بنفسه شديدة للغاية، وكذلك تشبثه برأيه، وقد صرح توقع "موراي" بشأن خسارة ألمانيا الحرب، وأن "هتلر" سينتحر بطريقة درامية، كما خشي "موراي" من أن تؤدي تلك النتائج إلى تحويل "هتلر" إلى شهيد.

وقد كانت هناك أهمية كبيرة لأبحاث "هنري موراي" عن الحاجات النفسية، وفهم الشخصية: لأنه لم يؤكد فقط اللاوعي، بل أكد أيضًا العوامل البيولوجية. ولا يزال اختبار تفهم الموضوع يستخدم إلى يومنا هذا.

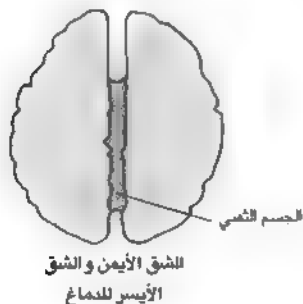
الشق الأيمن والشق الأيسر للدماغ

التفكير باستخدام الشق الخاص بك

إن شقي الدماغ الأيمن والأيسر لهما وظائف محددة، وهما مسئولان عن نوعيات مختلفة من التفكير، ومن الأمور المثيرة أن كلا الجانبين يعمل بصورة مستقلة عن الآخر، وهذا الأمر يشار إليه في علم النفس بالتخصيص الجانبي لوظائف الدماغ. وقد بدأ عالم النفس الحيوي "روجر سبيري"، في مطلع ستينيات القرن العشرين، إجراء تجارب على مرضى الصرع، وقد اكتشف أن التشنجات قد قلت أو زالت تمامًا عند فصل النسيج المسئول عن ربط الشقين الأيسر والأيمن للكرة الدماغية، والمسئول أيضًا عن التواصل بينهما، ويعرف بالجسم الثقني.

ولكن بمجرد فصل الجسم الثقني بدأ المرضى - الذين كانت حالتهم بالأساس تبدو طبيعية - يشعرون بأعراض غريبة، فقد وجد كثير من المرضى أنهم يستطيعون تسمية الأشياء التي كان الشق الأيسر مسئولًا عن معالجتها، ولكنهم ما عادوا قادرين على تسمية الأشياء التي كان الشق الأيمن مسئولًا عن معالجتها. الأمر الذي جعل "سبيري" يستنتج أن الشق الأيسر، هو المسئول عن التحكم في اللفظة، وهناك مرضى آخرون عانوا عدم القدرة على صف بعض الكتل بعضها إلى جانب بعض بالطريقة المحددة سابقًا.

وقد نجح "سبيري" في إثبات أن الشقين الأيمن والأيسر للدماغ لهما وظائف مختلفة، وأن كلا منهما يشتمل على القدرة على التعلم. وفي عام 1981 حصل "روجر سبيري" على جائزة نوبل بسبب بحثه في التخصيص الجانبي لوظائف الدماغ.

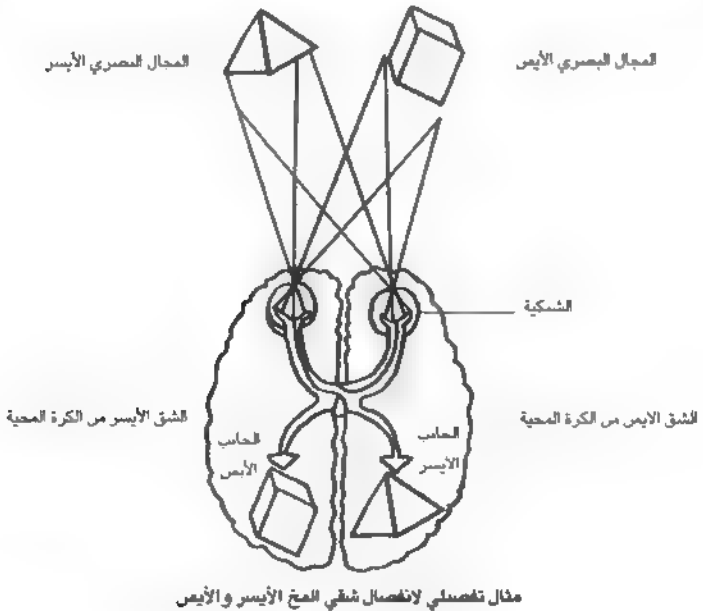


هيمنة الشق الأيمن من الدماغ

يكون الشق الأيمن - وهو مسئول عن الجانب الأيسر من الجسم - أكثر قدرة فيما يتعلق بالمهام التعبيرية والإبداعية، والمعروفة أيضًا بمهام البناء البصري. وتشمل هذه المهام التعبير عن المشاعر، وقراءتها، وفهم الاستعارات، وتمييز الأشكال (مثل انتقاء الشكل المموه) ونسخ التصاميم، وتأليف الموسيقى.

هيمنة الشق الأيسر من الدماغ

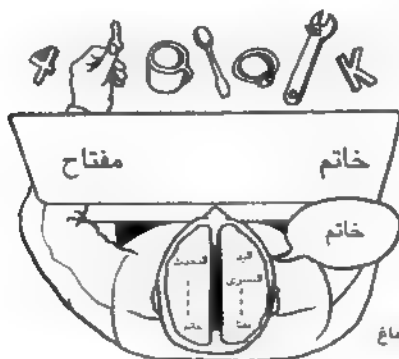
أما الشق الأيسر - وهو المسئول عن الجانب الأيمن من الجسم - فيتفوق في مهام اللفظ، والتفكير النقدي، والمنطق، والتفكير العقلاني، واستخدام الأرقام.



تجارب حالة انفصال الدماغ

في تجارب "روجر سبيري" عن حالة انفصال الدماغ، قام "سبيري" بجعل المريض (شخص تم فصل الجسم الثفني لديه) يجلس أمام شاشة تجعله لا يرى يديه، ووضع وراء تلك الشاشة أشياء لا يمكن لمن يعاني انفصال الدماغ أن يراها. ثم يحدد المريض إلى منتصف الشاشة، وتظهر عليها كلمة في المجال البصري الأيسر للمريض، ويستقبل الجانب الأيسر من الدماغ تلك المعلومات (الجزء غير اللفظي منها). وكانت النتيجة هي عجز المريض عن إخبار "سبيري" بالكلمة التي رآها.

ثم يطلب "سبيري" بعد ذلك من المريض أن يستخدم يده اليسرى في الوصول إلى الجزء الخلفي من الشاشة، واختيار الشيء المناسب للكلمة المكتوبة على الشاشة. وعلى الرغم من أن المريض لم يتمكن من رؤية الكلمة؛ لكنه كان قادراً على اختيار الشيء المناسب لها. ويرجع السبب في ذلك إلى تحكم الشق الأيمن من الدماغ في حركة الجانب الأيسر من الجسم. وقد تمكن "سبيري" من خلال هذه التجربة من إثبات أن الشق الأيسر من الدماغ مسئول عن التحكم في القراءة والتحدث، وأن الجزء الأيمن من الدماغ لا قدرة له على معالجة المثيرات اللفظية.



عرض تجربة انفصال الدماغ

إذا عرفت جزء الدماغ المهيمن لدي..
فما الذي سأستفيد منه من ذلك؟

إن فهم جانب الدماغ الأكثر هيمنة لديك، قد تكون له فائدة عظيمة،
عندما يتعلق الأمر بالتفكير في أساليب أفضل للدراسة أو التعلم، فإذا
كان الجانب الأكثر هيمنة لديك هو الجانب الأيمن على سبيل المثال، فقد
تجد صعوبة في اتباع التعليمات اللفظية، ومن ثم فإنك قد تستفيد من
تحسين مهاراتك التنظيمية، أو القيام بتدوين التعليمات.

قد يكون الحب إحدى العواطف الأكثر تعقيدًا لدى الإنسان، ولكنه أيضًا قد يكون أكثرها أهمية، وهناك العديد من النظريات المختلفة عن الحب، وعلى الرغم من أن علماء النفس يتفقون على أن الحب عاطفة إنسانية مهمة، لكنهم لا يزالون غير متأكدين من سبب حدوثه، أو كيفية حدوثه. وهناك حاليًا أربع نظريات رئيسية تحاول أن تفسر الحب والارتباط العاطفي والإعجاب.

مقاييس روبن للحب والإعجاب

كان عالم النفس "زيك روبن" من أوائل من وضعوا طرقًا لقياس الحب بطريقة تجريبية، ويرى "روبن" أن الحب الرومانسي يتكون من ثلاثة عناصر، هي: الارتباط والاهتمام والألفة.

- **الارتباط:** حاجة الشخص إلى أن يكون برفقة شخص آخر، وأن يهتم به ذلك الشخص، وتتضمن العناصر المهمة للارتباط القبول والتواصل البدني.
- **الاهتمام:** أي تقدير احتياجات الشخص الآخر وسعادته بالدرجة نفسها التي تقدر بها سعادتك واحتياجاتك.
- **الألفة:** إيصال رغباتك الخاصة ومشاعرك ومعتقداتك.

وقد وضع "روبن" بعد ذلك نموذجين من الأسئلة، لهما القدرة على قياس هذه العناصر، ووفقًا لـ "روبن" فإن الفرق بين الإعجاب بشخص ما وحبّه يمكن أن نلاحظه من خلال الطريقة التي نقيم بها ذلك الشخص، وقد وضع "روبن"

الأسئلة بعد ذلك لقياس المشاعر الخاصة بالإعجاب بشخص آخر، والمشاعر الخاصة بحب شخص آخر، ثم تمت مقارنة النتائج. وحين قدم "روبين" الأسئلة إلى إحدى المجموعات المشاركة، أخبرها بأن تجعل إجاباتها مستندة إلى ما تشعر به تجاه أحد الأصدقاء المقربين، وشعورهم تجاه الشخص الذي يحبونه، وقد اكتشف أن النتائج المتعلقة بالحبيب كانت مرتفعة فقط على مقياس الحب، بينما كانت النتائج المتعلقة بالأصدقاء المقربين مرتفعة على مقياس الإعجاب، وهكذا تمكّن "روبين" من قياس مشاعر الحب بتجاح.

الحب الرحيم والحب العاطفي عند إيلين هاتفيلد

ترى عالمة النفس "إيلين هاتفيلد" أن هناك صورتين فقط للحب، هما: الحب العاطفي، والحب الرحيم.

- **الحب العاطفي:** مشاعر الاستثارة الجنسية الشديدة، والانجذاب، والإشفاق، والتعاطف، والدافع القوي نحو الطرف الآخر، ويكون الحب العاطفي قصير الأمد، حيث يستمر فترة تتراوح بين ستة أشهر وثلاثين شهرًا، ولكنه قد يقود إلى الحب الرحيم.

- **الحب الرحيم:** مشاعر التعلق والاحترام والثقة والمودة والالتزام، ويستمر الحب الرحيم فترة أطول من الحب العاطفي.

وقد فرقت "هاتفيلد" بين الحب المتبادل - الذي يؤدي إلى مشاعر الابتهاج والرضا - والحب غير المتبادل - الذي يقود إلى مشاعر اليأس والإحباط، حيث كانت ترى أن هناك عوامل أساسية معينة لا بد من وجودها لحدوث الحب العاطفي، والحب الرحيم، وتشمل هذه العوامل ما يلي:

- **التوقيت** : أي الوقت الذي يكون فيه الشخص مستعداً للوقوع في الحب.
- **التشابه** : إذ يميل الشخص إلى الوقوع في حب شخصية مشابهة له.
- **أنماط التعلق المبكرة** : غالباً ما تكون العلاقات العميقة وطويلة الأمد ناتجة عن التعلق الشديد بين شخصين، في حين أن الأشخاص الذين يترددون في مشاعر الحب لا يكون بينهم تعلق أو ارتباط شديد.

أنماط الحب الستة عند جون لي

اعتقد "جون لي" أن الأنماط المختلفة للحب تشبه إلى حد كبير قواعد عجلة الألوان، فقد اعتقد "لي" أن الحب يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنماط أساسية، كما أن تلك العجلة توجد بها ثلاثة ألوان أساسية، وهذه الأنماط هي:

- **نمط الحب الرومانسي** : وفيه نحب الجانب المثالي في الشخص من الناحيتين الجسدية والعاطفية.
- **النمط اللعوب** : وفي هذا النمط يعتبر الحب لعبة أو مسابقة (وقد تكون للشخص علاقات حب متعددة في آن واحد).
- **حب العائلة والأصدقاء** : وهو الحب الذي ينبع من الصداقة والمرافقة بمرور الوقت.

ويمكن لأنماط الحب أن يندمج بعضها مع بعض لتكوّن أنماطاً أخرى، كما تندمج الألوان الرئيسية، وتكون ألواناً جديدة، وينتج عن ذلك الاندماج ثلاثة أنماط ثانوية للحب، وهي:

- **حب الهوس والاستحواذ** : وهو مزيج من الحب الرومانسي، والنمط اللعوب، ويعد هذا النمط نمطاً استحواذياً، ويشمل الانفعالات الشديدة، والبسيطة، والغيرة، ومشاعر التملك.

- **الحب العملي**؛ وهو مزيج من نمط الحب اللعوب، وحب العائلة، والأصدقاء. ويمد هذا النمط نمطًا عمليًا. حيث يأمل فيه المحبون أن يصلوا إلى هدفهم النهائي. ويُنظر إلى الاستثناءات الخاصة بالعلاقة من الناحية العملية والواقعية.
- **حب خالٍ من الأنانية**؛ وهو مزيج من نمط الحب الرومانسي وحب العائلة والأصدقاء، ويتسم هذا النمط بالاحتواء والإيثار.

نظرية مثلث الحب لروبرت ستيرنبيرج

اقترح "روبرت ستيرنبيرج" في نظريته، التي وضعها عام 2004، أن الحب يمكن أن يقسّم إلى ثلاثة أجزاء، هي: الألفة، والشفف، والالتزام.

- **الألفة**؛ القرب من الشخص الآخر ودعمه ومشاركته مشاعره، والشعور بالحب تجاهه.
- **الشفف**؛ الشعور بالإثارة الجنسية، والانجذاب، والسرور، ويكون هذا هو الدافع الذي يجمع الطرفين.
- **الالتزام**؛ الرغبة في الحفاظ على الوفاء للطرف الآخر، والبقاء في علاقة طويلة معه.

ويمكن أن نشق من هذه الأجزاء الثلاثة سبعة أنواع مختلفة، والطريقة الأكثر سهولة لفهم هذا الأمر أن ننظر إليه كأنه على هيئة مثلث، حيث تمثل الألفة والشفف والالتزام زوايا ذلك المثلث، وتعمل الأنواع السبعة على ربط تلك الزوايا بعضها ببعض.

واليك طريقة بديلة لفهم هذا الأمر:

			انتفاء الحب
		X	الصداقة/ الإعجاب
	X		الاقتتان/ العشق
X			الحب الفارغ
	X	X	الحب الرومانسي
X		X	الحب الرحيم
X	X		الحب المسخيف
X	X	X	الحب الكامل

نظرية مثلث الحب لروبرت ستيرنبيرج

- **الإعجاب أو الصداقة**، ويمثل الصداقة التي يكون فيها تقارب وارتباط قوي دون أن يكون بها أي شغف أو التزام.
- **الاقتتان أو العشق**، شعور الشخص عندما يصادف "الحب من النظرة الأولى"، وقد يكون هذا الحب سريع الزوال نظرًا إلى افتقاده الالتزام أو الألفة.
- **الحب الفارغ**، هو الحب الخالي من الألفة، والشغف، ولكنه لا يزال يتمتع بالالتزام قوي بين طرفيه.
- **الحب الرومانسي**، الحب الرومانسي الذي توجد فيه الألفة والشغف، ما يعني وجود الاستجابة الجنسية والارتباط العاطفي، ولكنه يخلو من الالتزام.
- **الحب الرحيم**، هو الحب الذي يخلو من الشغف - أو كان يوجد به شغف، غير أنه زال - ولكنه لا يزال يحتوي على التزام شديد، وعاطفة عميقة بين طرفيه. ويوجد هذا النوع من الحب بين أفراد الأسرة والأصدقاء المقربين، وقد يوجد بين الأزواج.

- **الحب السخيف** : هو الحب الذي يشتمل على الشغف والالتزام، ولكنه يفتقر إلى الألفة، وبعد الزواج القصير، أو المنفقع، مثلاً لهذا النوع.
- **الحب الكامل** : هو الصورة النموذجية للحب، حيث يشتمل هذا النوع على الألفة والشغف والالتزام. ويزعم "ستيرنبرج" أن هذا النوع من الحب بمجرد أن يتحقق يصعب الاستمرار فيه، وقد لا يدوم، فعلى سبيل المثال إذا فقد الشغف مع مرور الوقت، فإن هذا الحب يأخذ صورة الحب الرحيم.

ويرى "ستيرنبرج" أن التوازن بين الألفة والشغف والالتزام، قد يتغير خلال دورة حياة الفرد، ولكن استيعاب المكونات الثلاثة للحب وأنواعه السبعة، من شأنه أن يساعد طرفي العلاقة على تحديد الأمور التي يحتاجان إلى تحسينها، وما ينبغي لهما تجنبه، بل تحديد الوقت المناسب لإنهاء العلاقة برمتها.

كارين هورني (1885-1952)

النساء، الاضطرابات العصبية، انفصالها عن فرويد

وُلدت "كارين هورني" (المولودة باسم "كارين دانيلسن") في السادس عشر من سبتمبر عام 1885، في قرية تعيش على صيد الأسماك، في حي بلانكنيز في ألمانيا، وكان والدها، الذي يعمل رباناً لإحدى السفن، ذا شخصية صارمة، وكان شديد التدين، وكان يتجاهلها في أغلب الأحيان، حيث كان يحب أختها "بيرنت" أكثر منها. ولما بلغت التاسعة من العمر، كانت مرتبطة للغاية بأختها، ولكنه لم يكن متعلقاً بها كمتعلقها هي به، فأصابها الإحباط، وأدركت أنها لا بد من أن تكافح في حياتها، وتبني شخصيتها بنفسها. وكانت "كارين" تنظر إلى نفسها باعتبارها فتاة غير جذابة، وكانت ترى أن الاجتهاد في دراستها هو خيارها الأمثل للنجاح في حياتها. وفي عام 1906 أتمت العام الحادي والعشرين، والتحقّت بكلية الطب في جامعة فرايبورج، وبعد ذلك بثلاثة أعوام تزوجت "كارين" بـطالب يدرس القانون، وكان يدعى "أوسكار هورني"، وقد أنجبا ثلاثة أطفال في الفترة من عام 1910 إلى عام 1916. وقد انتقلت "هورني" أولاً إلى جامعة جوتنجن قبل أن تتخرج أخيراً في جامعة برلين عام 1913، وقد فقدت والديها، ووضعت أول مولود لها، ولكي تستطيع استيعاب ما تشعر به من مشاعر في ذلك الوقت، التقت بـ"كارل أبراهام"، وهو محلل نفسي من أتباع "فرويد"، فأصبح "أبراهام" مرشداً في جمعية التحليل النفسي ببرلين.

وفي عام 1920، بدأت تعمل محاضرة في جمعية التحليل النفسي ببرلين، وفي عام 1923 توفي أخوها، وكان لوفاته وقع شديد عليها، فأصابها الإحباط من جديد، وفي عام 1926 انفصلت "هورني" عن زوجها لتتنقل مع بناتها الثلاث إلى الولايات المتحدة عام 1930، حيث أقامت في مكان مخصص للألمان في مدينة

بروكلين بنيويورك، وفي أثناء إقامتها تمكنت من تكوين علاقة صداقة مع مشاهير علماء النفس، من أمثال "إيريك فروم" و"هاري ستاك سوليفان".
وسرعان ما أصبحت "هورني" مديرة مساعدة بمعهد شيكاغو للتحليل النفسي، حيث بدأت العمل على البحث الأكثر تأثيراً لديها: نظرياتها عن الشخصية والاضطرابات العصابية، وبعدها بعامين عادت "هورني" إلى نيويورك، وعملت في كل من معهد نيويورك للتحليل النفسي، والمدرسة الجديدة للبحوث الاجتماعية، وعلى الرغم من أنها قد بدأت معارضة أعمال "سيجموند فرويد" في أثناء إقامتها في ألمانيا، لكن تلك المعارضة تزايدت بشدة بعد قدومها إلى الولايات المتحدة؛ ولذا تم إجبارها على الاستقالة من معهد نيويورك للتحليل النفسي عام 1941، ولكن "هورني" قامت في السنة نفسها بتأسيس المعهد الأمريكي للتحليل النفسي. ومن الكتب التي نشرت لها كتابا: *The Neurotic Personality of Our Time* عام 1937، و *Self-Analysis* عام 1942.

وربما اشتهرت "كارين هورني" بشكل أكبر بالبحث الذي أجرته عن الاضطرابات العصابية، ومعارضتها آراء "سيجموند فرويد" عن المرأة، وإطلاق شرارة الاهتمام بعلم نفس المرأة. وقد كانت "هورني" تؤمن إيماناً راسخاً بقدرة الفرد على معالجة نفسه ذاتياً، وأكدت أهمية مساعدة الفرد نفسه، وأهمية التحليل الذاتي، وقد توفيت "كارين هورني" في الرابع من ديسمبر عام 1952 بعد معاناتها مرض السرطان، عن عمر يناهز سبعة وستين عاماً.

علم نفس المرأة

لم تدرس "كارين هورني" على يدي "سيجموند فرويد" قط، ولكنها كانت على دراية كاملة بأعماله، بل إنها قد درست التحليل النفسي في معهد برلين للتحليل النفسي، وفي معهد نيويورك للتحليل النفسي، حيث أدت آراؤها عن أعمال "فرويد" إلى ابتعادها عن مدرسة التحليل النفسي.

ولعلك تتذكر مراحل النمو النفسي الجنسي لدى "فرويد"، حيث زعم أن العلاقة بين الأطفال من الإناث وآبائهن خلال المرحلة القضيبية - من سن ثلاثة أعوام إلى سن ستة أعوام - تكون ناتجة عن حالة تمنى الإناث لوأنهن كن ذكوراً. وكانت "هورني" قد اختلفت مع فكرة "فرويد" بشأن هذه الفكرة، حيث كانت ترى أنها فكرة خاطئة، وأنها تحط من قدر العلاقة بين الأب وأطفاله من الإناث، ولكنها كانت ترى أن ما يحدث هو عكس ذلك، حيث يحسد الرجل المرأة لقدرتها على إنجاب الأطفال، ونتيجة ذلك فإن الذكر يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه من خلال محاولة النجاح بوسائل أخرى، وبعبارة أخرى، إن عجز الذكر عن الإنجاب يجعله يحاول أن يترك بصمته في الوجود بوسيلة بديلة. وترى "هورني" أيضاً أن "فرويد" كان مخطئاً في اعتقاده أن الإناث والذكور لديهم فروق أساسية في شخصياتهم، وفي حين أن "فرويد" قد اتبع منهجاً بيولوجياً، فإن "هورني" قد زعمت أن الرجال والنساء يمكن أن يتساووا إذا لم تكن هناك قيود اجتماعية وثقافية، ولكن تلك الفكرة التي اقترحتها "هورني" لم تحظَ بالقبول آنذاك، ولكنها عاودت الظهور مجدداً بعد وفاتها؛ وذلك للدعاية للمساواة بين الجنسين.

نظرية كارين هورني عن الاضطرابات العصابية

تعتبر نظرية "كارين هورني" عن الاضطرابات العصابية إحدى أشهر النظريات التي تتناول هذا الموضوع، وترى "كارين" أن العلاقات الشخصية تسبب شكلاً أساسياً من أشكال القلق، وأن الاضطرابات العصابية تنشأ كوسيلة للتعامل مع تلك العلاقات، وقد حددت ثلاث فئات يمكن تصنيفها تحت الاحتياجات العصابية، فإذا كان الفرد قادراً على التكيف، وتجنب الغضب، فسوف يكون بمقدوره أن يطبق

الإستراتيجيات الثلاث كلها، ويصاب الشخص بالاضطراب العصبي فقط، عند الإفراط في استخدام واحدة أو أكثر من تلك الإستراتيجيات بصورة مبالغ فيها، وهذه الفئات، هي:

الاحتياجات التي تحرك الفرد تجاه الآخرين

وهي الاحتياجات العصابية التي تجعل الفرد يبحث عن القبول، أو المساعدة، أو التأكيد من قبل الآخرين؛ حتى يشعر بالجدارة والقيمة، وهذه النوعية من الأشخاص تحتاج إلى أن تحظى بالتقدير والحب من قبل من يحيطون بهم، وقد يصبح هذا النوع من الأشخاص لحوحًا، أو بائسًا وشديد التعلق بالآخرين.

الاحتياجات التي تحرك الفرد ضد الآخرين

ويكون على هذه النوعية من الأشخاص أن تتعامل مع قلقها من خلال فرض سلطتها على الآخرين، والتحكم فيمن يحيطون بهم، وذلك في محاولة منهم لتحسين شعورهم تجاه أنفسهم، فالأشخاص الذين يعبرون عن هذه الاحتياجات يُنظر إليهم باعتبارهم أشخاصًا قساة، وأنانيين، وسلطويين، ولديهم نزعة إلى السيطرة. وتقول "هورني" إن الأشخاص يمسكون توجهاتهم العدائية على الآخرين، وهي تشير إلى هذه العملية بالإظهار الخارجي، وبعد ذلك يصبح الشخص قادرًا على استخدام هذا الأمر مبررًا لسلوكياته التي قد تكون سيئة للغاية في بعض الأحيان.

الاحتياجات التي تجعل الفرد يبتعد عن الآخرين

وتعد هذه الاحتياجات العصابية هي المسؤولة عن السلوك العدائي تجاه المجتمع، وقد لا يبدو ذلك الشخص مختلفًا بالنسبة إلى الآخرين، وتكون الفكرة المسيطرة على مثل هؤلاء الأشخاص هي أنهم إذا تجنبوا الآخرين، فلن يتمكن الآخرون من إلحاق الأذى بهم، وهذا الأمر من شأنه أن يصيب الفرد بالشعور بالفراغ والوحدة.

وقد حددت "هورني" بعد ذلك عشرة احتياجات تدرج تحت هذه التصنيفات الثلاثة، وهي:

• توجه الشخص نحو الآخرين

1. **الحاجة إلى العطف والقبول**، وهي عبارة عن رغبة الفرد في أن يكون على مستوى توقعات الآخرين، وإسعادهم، ونيل إعجابهم. والأشخاص الذين يشعرون بتلك الحاجة يخشون التوجهات العدائية من قبل الآخرين، أو غضبهم، كما أنهم يصبحون شديدي الحساسية تجاه أي رفض أو انتقاد.
2. **حاجة الفرد إلى شريك يتحكم في حياته**، وتشتمل هذه الحاجة على الخوف الشديد من الهجر، واعتقاد الفرد أنه قادر على حل أية مشكلات، ومواجهة أية مناعب قد يمر بها.

• توجه الشخص ضد الآخرين

1. **الحاجة إلى ممارسة السلطة**، وهذه النوعية من الأشخاص تتحكم في الآخرين، وتهيمن عليهم؛ لأن أمثالهم يكرهون الضعف، ويعجبون بالقوة، ويستمتعون في سبيلها.
2. **الحاجة إلى استغلال الآخرين**، ويتسم هؤلاء الأشخاص بالتلاعب، ويعتقدون أن استغلال الآخرين أمر طبيعي، لذا فإن ارتباطهم بغيرهم إنما يهدف إلى الحصول على أشياء مثل السيطرة، أو الجنس، أو المال.
3. **الحاجة إلى المكانة الاجتماعية**، وهؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى التشجيع والتقدير العام. حيث يحكمون على الحالة الاجتماعية، والممتلكات، والإنجازات المهنية، والسمات الشخصية، بل على أحبائهم بناءً على المكانة.
4. **الحاجة إلى الإنجاز الشخصي**، حيث يكون من الطبيعي تمامًا أن يدفع الفرد نفسه نحو تحقيق الإنجازات. ومع ذلك فإن من يعانون

الاضطراب العصابي، قد يستमितون في سبيل تحقيق الإنجازات، ويدفعون أنفسهم في طريق الإنجاز بسبب التخوفات الكامنة لديهم، فلديهم خوف من الفشل، وحاجة إلى تحقيق الإنجازات التي تفوق إنجازات الآخرين بصفة مستمرة.

5. **الحاجة إلى الإعجاب الشخصي**؛ ويتسم هؤلاء الأشخاص بالترجسية، ورؤية الآخرين إياهم في صورتهم المثالية، بدلاً من صورتهم الحقيقية.

• الابتعاد عن الآخرين

1. **الحاجة إلى المثالية**؛ إن الأشخاص الذين تكون لديهم تلك الحاجة، غالباً ما يكون لديهم خوف من العيوب الشخصية، وسوف يبحثون عن تلك العيوب لإخفائها، أو تغييرها.

2. **الحاجة إلى الاستقلالية**؛ قد تقوم هذه النوعية من الأشخاص بالابتعاد عن الآخرين في محاولة للاستقلال عنهم، أو لعدم الارتباط بهم، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى عقلية "المتوحد".

3. **حاجة الفرد إلى وضع قيود على حياته؛ كي تظل في حدود ضيقة**؛ إن تميز هؤلاء الأشخاص قد لا تتم ملاحظته من قبل الآخرين، وقد يظل خفياً، وغالباً ما يستخف هؤلاء الأشخاص بمهاراتهم ومواهبهم، ولا يطلبون الكثير، ولا يرغبون في الأمور المادية، ويقتسمون باليسير، ويعتبرون احتياجاتهم ثانوية.

وكان لـ "كارين هورني" تأثير بالغ في علم النفس. فقد كانت أفكارها عن الاضطرابات العصابية بوصفها وسيلة للتعامل مع العلاقات الشخصية وتحديدها الاحتياجات العصابية ذات تأثير بالغ، وبابتعادها عن آراء "سيجموند فرويد" التي تميل إلى الذكور دون الإناث، تمكنت من الترويج لنفسها باعتبارها صوتاً قوياً يعبر عن النساء، وعن علم نفس المرأة.

جون بولبي (1907 - 1990)

واضع نظرية التطوق

وُلد "جون بولبي" في السادس والعشرين من فبراير عام 1907، في مدينة لندن في إنجلترا، وكان ينتمي إلى أسرة من الطبقة المتوسطة العليا، وكان والده السير "أنطوني الفريد بولبي" يحمل لقب بارون، وقد عمل ضمن الفريق الطبي الخاص بالملك، وكان "بولبي" يقابل أمه ساعة واحدة في كل يوم، وكانت هذه هي عادة تلك الطبقة الاجتماعية خلال تلك الفترة، حيث كان هناك اعتقاد شائع يقول إن إظهار العطف والرعاية للأطفال قد يفسدهم، ونتيجة ذلك كان "بولبي" - الذي كان له خمسة إخوة آخرين - شديد القرب من مربيته، وحين أتم الرابعة من عمره تركته المربية، فأخذ يعاني حزنًا عميقًا، إلى الحد الذي جعله يعتبر ترك مربيته إياه مساويًا لفقد أمه.

وعندما أتم "بولبي" السابعة من عمره، أرسلته الأسرة إلى مدرسة داخلية، وقد وصف هذا الأمر لاحقًا باعتباره صدمة له، وقد كان لهذا الأمر تأثير كبير وطويل في "بولبي"، الذي ركزت أبحاثه في علم النفس على قضية فصل الطفل عن يقومون برعايته، ومدى تأثير ذلك في نموه.

وقد التحق "بولبي" بكلية ترينيتي في جامعة كامبريدج، حيث درس علم النفس، وبعد أن تخرج فيها، بدأ العمل مع الأطفال المهملين، الذين يعانون مشكلات في الاختلاط والانسجام مع الآخرين، وحين بلغ "بولبي" الثانية والعشرين من عمره، التحق بالمستشفى الجامعي في لندن لدراسة الطب، وبينما كان يدرس في مدرسة الطب، انضم أيضًا إلى معهد التحليل النفسي، وفي سنة 1937 أصبح "بولبي" يعمل محطًا نفسيًا في مستشفى ماودسلي.

ولما اندلعت الحرب العالمية الثانية، عمل "بولبي" ضمن الفيلق الطبي بالجيش الملكي البريطاني، وفي عام 1938، تزوج "بولبي" بـ "أورسولا لونجستاف"، وأنجب

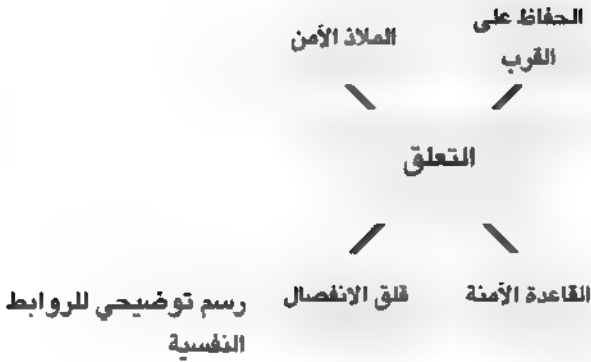
منها أربعة أطفال، وحين انتهت الحرب أصبح نائباً لميادة تافستوك في لندن، وخلال خمسينيات القرن العشرين عمل "بولبي" فترة وجيزة مستشاراً للصحة النفسية بمنظمة الصحة العالمية، حيث قام هناك ببعض أعماله الأكثر تأثيراً مثل نظرية التعلق.

ويشتهر "بولبي" الآن بأعماله الكثيرة التي تناولت نمو الأطفال، فقد ركز على تأثير فصل الأطفال عن من يقومون على رعايتهم، ومدى تأثير ذلك في نموهم -مستنداً إلى ما عاناه في حياته الشخصية - وكذلك التطبيقات العملية لتأثير ذلك الفصل في الشباب الناشئ، وقد توفي "جون بولبي" في الثاني من سبتمبر عام 1990 عن عمر يناهز الثالثة والثمانين عاماً.

نظرية التعلق لدى بولبي

يعتبر "جون بولبي" أول من تحدث عن نظرية التعلق، ويُعرف عمومًا بأنه عالم النفس الذي درس تعلق الفرد في المراحل المبكرة من حياته، وتشكيل ذلك التعلق حياته بعد ذلك، ويرى "بولبي" أن التعلق هو عبارة عن الرابطة النفسية بين أي شخصين، حيث يعتقد "بولبي" أن الأطفال مפתورون على التعلق بغيرهم بدافع البقاء على قيد الحياة، ومن جهة أخرى، فإن أول تلك الروابط هو الذي يكون بين الطفل، ومن يقوم على تنشئته، وهذه الروابط تترك تأثيرًا دائمًا في الفرد طيلة حياته، والتعلق مسئول عن تحسين فرص الطفل في البقاء على قيد الحياة، لأنه هو القوة النفسية التي تُبقي الطفل على مقربة من أمه.

ويزعم "جون بولبي"، في نظريته عن التعلق، أن الطفل لا يشعر بالأمان الذي يسمح له باستكشاف العالم من حوله، إلا في ظل وجود الأم، وتجاوبها معه.



وهناك أربع خصائص مميزة للتعلق في تصور "بولبي"، وهي:

1. **الملاذ الآمن:** حيث يقدم الشخص القائم على تنشئة الطفل الطمأنينة، والدعم، والهدوء إلى الطفل عند شعوره بالفزع أو الخطر.
2. **القاعدة الآمنة:** يزود الشخص القائم على الرعاية الطفل بالأمان الذي يمكن الطفل من التعلم واستكشاف العالم، وترتيب الأشياء بمفرده.
3. **الحفاظ على القرب:** وعلى الرغم من أن الطفل يمكنه أن يستكشف العالم المحيط به، لكنه لا يزال يحاول أن يبقى على مقربة من الشخص القائم على رعايته كي يظل آمناً.
4. **قلق الانفصال:** يصبح الطفل غاضباً، وحزيناً، ومنزعجاً عندما ينفصل عن الشخص القائم على رعايته.

وينشأ التعلق الأولي لدى الأطفال الرضع، حيث يتعلقون بأمهاتهم غالباً خلال السنة الأولى من حياتهم (ويعرف ذلك بالانتحاء الوحيد). فإذا لم تحدث هذه الرابطة، أو حدث تفكك لها، فإن هذا الأمر قد تكون له عواقب خطيرة بالنسبة إلى الطفل، وقد تؤدي إلى اضطراب انعدام المشاعر العقلي، وإذا لم يحدث

التعلق خلال السنوات الأولى من عمر الطفل، فلن يحدث أبدًا، وذلك بالإضافة إلى ما يلي:

- يجب أن يكون التعلق من الشخص القائم على الرعاية آمنًا؛ لخلق نمو اجتماعي وفكري وعاطفي إيجابي.
- إذا نشأ التعلق، ثم فسد بعد ذلك، فإنه سيخلق عواقب خطيرة على النمو الاجتماعي والفكري والعاطفي لدى الطفل.
- الفترة الأساسية التي يلزم الطفل أن يكون فيها على مقربة من الشخص القائم على رعايته، تبدأ من الشهر السادس إلى الشهر الرابع والعشرين بعد الولادة.

تعريفات أساتذة الجامعة

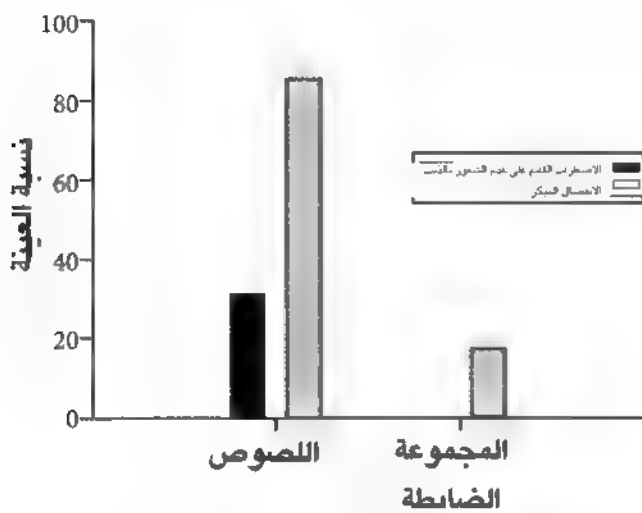
حرمان الأمومة: هذا هو المصطلح الذي صاغه "بولبي" لوصف حالة الحرمان التي تحدث خلال مراحل نمو الطفل بسبب انفصاله عن أمه، وتتضمن النتائج طويلة الأمد التي تترتب على حرمان الأمومة ضعف الذكاء والاكتئاب، وارتفاع مستوى العدائية، والإهمال، واضطراب انعدام المشاعر العقلية (غياب الشعور بالذنب، والعجز عن إقامة العلاقات العاطفية، وغياب التحكم في التصرفات الاندفاعية، والفضب المستمر).

دراسة بولبي عن اللصوص الأربعة والأربعين

أجرى "بولبي" تجربة على أربعة وأربعين من مجرمي الأحداث، وذلك لدراسة أهمية العلاقة بين الأم وطفلها خلال الأعوام الخمسة الأولى، من حيث التأثير في العلاقات الاجتماعية للطفل فيما بعد، وقد اعتقد "بولبي" أن تزايد معدلات الإجرام لدى صفار السن، والسلوك المعادي للمجتمع، والصعوبات العاطفية، قد يكون لها ارتباط مباشر باضطرابات التعلق، وهو أمر مهم للغاية. وقد حاول "بولبي" أن يرى إذا كان هناك ارتباط بين حرمان الأمومة والإجرام لدى المراهقين، فققد مقابلات مع أربعة وأربعين مذنباً من الأحداث المراهقين، الذين وُضعوا جميعاً في عيادة لإرشاد الأطفال بسبب ارتكابهم السرقة، وقد استخدم "بولبي" أربعة وأربعين شخصاً من الأحداث المراهقين في العيادة بوصفهم مجموعة مقارنة، وتجدر الإشارة إلى أن هؤلاء قد تم تشخيصهم بوصفهم مضطربين عاطفياً، ولكنهم لم يرتكبوا جريمة السرقة على الإطلاق، وقد أجرى "بولبي" مقابلات مع والدي هؤلاء المراهقين المتهمين بالسرقة، بالإضافة إلى أفراد مجموعة المقارنة، حيث كان يحاول أن يرى إن كان هؤلاء الاطفال قد تعرضوا للانفصال عن والديهم خلال السنوات الخمس الأولى من مراحل نموهم، بالإضافة إلى معرفة مدة ذلك الانفصال إذا كان قد حدث.

وقد اكتشف "بولبي" أن نصف من اتهموا بالسرقة كانوا قد انفصلوا عن أمهاتهم ما يزيد على ستة أشهر خلال الأعوام الخمسة الأولى من حياتهم، أما بالنسبة إلى مجموعة المقارنة، فقد حدث مثل هذا الأمر لاثنتين من المراهقين من أفرادها، وفي حين أن اضطراب انعدام المشاعر العقلي لم يظهر لدى أحد من أفراد مجموعة المقارنة من المراهقين، فإنه قال إن هناك 32% ممن اتهموا بالسرقة من مجموعة الأحداث المراهقين، قد ظهرت عليهم هذه الحالة، وقد

توصل "بولبي" من خلال هذا البحث إلى وجود علاقة بين السلوك الإجرامي لدى المراهقين، وتعرضهم لحرمان الأمومة خلال مرحلة الطفولة.



العلاقات الاجتماعية في دراسة بولبي

يمكننا أن نختلف بالطبع مع ما توصل إليه "بولبي" في دراسته، فالتجربة لا تعتمد على الذكريات والمقابلات الشخصية فحسب - التي قد تتسم بعدم الدقة - بل إن التجربة أيضًا قد يشوبها انعدام الحيادية؛ لأن "بولبي" قد صمم التجربة وأجراها بعد أن حدد تشخيص اضطراب انعدام المشاعر العقلي.

أوجد "جون بولبي" مجالاً جديداً تماماً من مجالات الدراسة في علم النفس، استناداً إلى تجاربه الحياتية الخاصة، وربما لم يزل تأثير أعماله قائماً حتى الآن في مجالات التعليم، والتربية، ورعاية الأطفال.

نظرية العزو

إعطاء كل ما نقوم به معنى

يمكن لنظرية العزو أن تشرح الطريقة التي يربط من خلالها الشخص سلوكياته بمدلولاتها، وكذلك سلوكيات الآخرين، وبعبارة أخرى، ما الطريقة التي تفسر بها الأحداث التي نراها، وما السبب في ذلك؟ تقول نظرية العزو إن الفرد يفسر بشكل أساسي سلوكه وسلوك من حوله من خلال تعيين سمات ذلك السلوك.

تعريفات أساتذة الجامعة

العزو: استنتاج الأسباب الدافعة لسلوك معين.

فريتز هايدر

اقترح العالم النمساوي "فريتز هايدر" للمرة الأولى نظرية تتطوي على العزو عام 1958، وقد أطلق عليها حينها علم النفس البسيط، أو "الشمور العام"، وكان يرى أن الفرد يسعى إلى إيجاد علاقة بين السبب والنتيجة؛ كي يشعر بالعالم من حوله. وكانت لديه فكرتان أساسيتان عن العزو، وهما:

1. يسعى البعض إلى البحث عن السمات الداخلية، مثل سمات الشخصية، والحالة المزاجية، والطباع من أجل تفسير سلوكيات الآخرين، وعلى سبيل المثال، قد ينسب شخص ما صفة الغيرة إلى شخص آخر.
2. يلجأ البعض إلى السمات الخارجية لتفسير سلوكه الشخصي، مثل السمات المتعلقة بالبيئة، أو الموقف.

إدوارد جونز وكيث ديفيس

في عام 1965 وضع عالما النفس "إدوارد جونز" و"كيث ديفيس"، نظرية الاستدلال المرسل، وتساعد هذه النظرية على تفسير العزو الداخلي. ويرى "جونز" و"ديفيس" أن الفرد يولي السلوك المقصود اهتمامًا خاصًا وهو ما أطلقا عليه اسم العزو الحاسم - وأن العزو الداخلي يزودنا بمعلومات كافية تمكننا من توقع سلوك الفرد في المستقبل، فقد يربط الفرد، على سبيل المثال، بين رؤيته شخصًا ما، وهو يتصرف بطريقة ودود، والاعتقاد أن ذلك الشخص ودود بالفعل، فالاستدلال على شخصية الفرد من خلال سلوكه يشار إليه بالاستدلال المرسل، وقد حدد كل من "جونز" و"ديفيس" خمسة مصادر يريان أنها تقود الشخص إلى القيام بالاستدلال المرسل، وهي:

1. الاختيار: ينتج السلوك الذي يختاره الفرد بحرية عن عوامل داخلية.
2. الانحياز إلى المقبول اجتماعيًا: عندما لا يكون سلوك الفرد متوافقًا، فإنه سيسعى إلى القيام باستدلالات داخلية أكثر من قيامه بالسلوكيات غير المرغوبة اجتماعيًا.
3. السلوك المقصود مقارنة بالسلوك غير المقصود: غالبًا ما يُعزى السلوك إلى شخصية الفرد عندما يكون مقصودًا، بينما يعزى إلى الأسباب الخارجية، أو الظرفية، عندما يكون غير مقصود.
4. التأثيرات غير الشائعة: وتحدث عندما تؤدي سلوكيات الآخرين إلى نتائج مهمة بالنسبة إليك.
5. الاستناد المتعمى: إذا كان سلوك الشخص الآخر يهدف مباشرة إلى مساعدتك، أو إيذائك، فقد تظن أنه ليس ناتجًا عن الموقف، أو الحدث الذي يجمعك بذلك الشخص، بل هو أمر "شخصي".

هارولد كيللي

يعد نموذج التباين المتلازم عام 1967، الذي وضعه "هارولد كيللي"، هو أشهر نظريات العزو. فقد وضع "كيللي" نموذجًا منطقيًا لفهم الظرف الذي يكون التصرف فيه منسويًا إلى عوامل خارجية، والظرف الذي يكون فيه التصرف منسويًا إلى نموذج داخلي.

تعريفات اساتذة الجامعة

• **التباين المتلازم:** عندما تكون لدى الفرد معلومات مستمدة من ملاحظات عديدة لمواقف مختلفة في أوقات مختلفة.

ويرى "كيللي" أن هناك ثلاثة أنواع من المعلومات السببية التي تؤثر في رأي الفرد، وأن هذه المعلومات تؤخذ بعين الاعتبار عندما يحاول الفرد اكتشاف سبب حدوث سلوكيات معينة، ويحدث العزو الداخلي عندما يكون العامل منخفضًا (أي تكون السلوكيات غير متوافقة مع الآخرين، وغير مرغوبة لديهم).

1. **الاتساق:** مدى تكرار الفرد سلوكًا معينًا كلما حدث موقف مماثل، وعلى سبيل المثال، يكون هناك اتساق شديد في سلوك الفرد عندما لا يقدم على تدخين السجائر إلا عند خروجه مع أصدقائه، ولكن ذلك الاتساق يكون ضعيفًا عندما يدخل الفرد السجائر من حين إلى آخر في المناسبات الخاصة.

2. **الإجماع:** مدى صدور الاستجابة نفسها من أفراد آخرين عند حدوث موقف مشابه، وعلى سبيل المثال يكون الإجماع شديدًا عندما يدخل الشخص السجائر في أثناء تناول الشراب مع صديقه، مع قيام صديقه أيضًا بممارسة

التدخين، ولكن يكون الإجماع ضعيفاً عندما يمارس الشخص الأول التدخين دون أن يشاركه صديقه في ذلك.

3. **التمايز:** مدى صدور السلوك نفسه في مواقف مشابهة، ويكون التمايز شديداً عندما يمارس الشخص التدخين بصحبة أصدقائه فقط، ويكون ضعيفاً عندما يمارس التدخين في أي مكان، وأي زمان.

برنارد وينر

أكدت نظرية "برنارد وينر" عن العزو، أهمية الإنجاز. ويرى "وينر" أن المجهود، والمقدرة، والحظ، وصعوبة المهمة هي أهم العوامل التي تؤثر في العزو، وقد صُنف العزو إلى ثلاثة أبعاد سببية هي:

1. **الثبات وعدم الثبات:** هل سيتغير سبب السلوك بمرور الوقت أم لا؟
2. **موضع السيطرة:** داخلي أم خارجي - يكون موضع السيطرة داخلياً عندما يحدد الفرد ما سيقوم به بمفرده، بينما يكون موضع السيطرة خارجياً عندما يتأثر السلوك بالعوامل الظرفية والخارجية.
3. **السيطرة:** هي مقارنة الأسباب التي يمكن للفرد أن يتحكم فيها، مثل مهاراته، والأسباب التي لا يمكن للفرد أن يتحكم فيها، مثل الحظ، أو تصرفات الآخرين.

ويرى "وينر" أن الشخص يعزو نجاحه داخلياً إلى مهاراته، في حين يعزو نجاح الآخرين إلى العوامل الخارجية، مثل الحظ أو الظروف، وفي حين أنه يستخدم العزو الخارجي عندما يُخفق، لا نجده يلوم نفسه، بل يعزو أسباب الفشل إلى العوامل الظرفية، أو الخارجية، ويعرف هذا بالانحياز إلى المصلحة الذاتية. وينظر الفرد إلى إخفاق الآخرين مستخدماً العزو الداخلي، حيث يعتقد أن السبب في إخفاقهم راجع إلى عوامل داخلية.

انحياز العزو وأخطاؤه

هناك أمثلة عديدة لانحياز العزو وأخطائه، كما هي الحال مع انحياز المصلحة الذاتية، حيث يحدث ذلك الانحياز، وتلك الأخطاء، عندما نحاول إيجاد السبب الذي يقف خلف سلوك ما.

خطأ العزو الأساسي

وهو الميل إلى التقليل من أهمية العوامل الخارجية، والمبالغة في تقدير العوامل الداخلية، عند محاولة تفسير سلوك شخص آخر، ويصبح هذا الأمر شائعاً عندما لا تكون لدينا دراية كافية بالشخص، أو بسبب الميل إلى التركيز بدرجة أكبر على الموقف، بدلاً من التركيز على الشخص، فالمعلم مثلاً قد يفترض أن الطالب كسول؛ لأنه لم يسلم الواجب المطلوب منه، وذلك دون النظر إلى ظروف الطالب.

الانحياز إلى الثقافة

يميل سكان أمريكا الشمالية وأوروبا الغربية إلى الثقافة الفردية، حيث يتم التمسك بقيم الفرد، وأهدافه، في حين أن السكان في أمريكا اللاتينية وآسيا وأفريقيا، يميلون إلى الثقافات الجماعية، حيث يتم التمسك بالأسرة، والتوافق مع المجتمع. وغالباً ما يرتكب أصحاب الثقافات الفردية أخطاء العزو الأساسية والانحياز إلى المصلحة الذاتية بشكل يفوق أصحاب الثقافات الجماعية، ومن جهة أخرى، فإن أصحاب الثقافات الجماعية غالباً ما يقومون في انحياز طمس الذات - وهو نقيض الانحياز إلى المصلحة الذاتية، حيث يُعزى النجاح إلى العوامل الخارجية، ويُعزى الفشل إلى العوامل الداخلية - بشكل يفوق أصحاب الثقافات الفردية.

الاختلاف بين القائم بالفعل والمراقب للفعل

يمكن أن يتغير العزو بناءً على ما إذا كان الشخص هو من يقوم بالفعل، أو كان مراقبًا إياه في الموقف القائم، حتى لو كان الموقف الذي يجمع الشخصين واحدًا. وعلى سبيل المثال قد يبرر شخص ما أداءه الضعيف في الامتحان من خلال ادعاء أن المعلم لم يشرح الجزئية التي يتناولها السؤال، ولكن إذا كان أداء ذلك الشخص جيدًا، وكان أداء بقية زملائه ضعيفًا، فقد يدعي أن السبب في ذلك هو عدم انتباه زملائه إلى الشرح.

الانفعال

سبب شعورنا بما نمر به من مشاعر

ما المقصود بالانفعال على وجه التحديد؟ يعرف الانفعال في علم النفس بأنه حالة شعورية تشتمل على تغيرات نفسية وفسيولوجية، تؤثر في تفكير الفرد وسلوكه، ويمكن تصنيف نظريات الانفعال إلى ثلاثة تصنيفات، وهي انفعالات:

- عصبية: وتقوم على فكرة أن نشاط المخ سوف يؤدي إلى استجابة انفعالية.
- فسيولوجية: وتعتمد على الرأي القائل إن استجابات الجسم هي التي تخلق الانفعالات.
- معرفية: وتقوم على الرأي القائل إن التفكير والنشاط العقلي مسئولان عن الانفعالات.

ومن النظريات الأولية التي طرحها علماء النفس عن الانفعالات:

نظرية جيمس - لانج

تعد نظرية جيمس لانج إحدى أشهر النظريات التي تتناول الانفعالات، وقد طرحها بصورة مستقلة عالما النفس "كارل لانج" و"ويليام جيمس" في عشرينيات القرن العشرين. وتقول هذه النظرية إن جميع الانفعالات ما هي إلا نتيجة الاستجابة الفسيولوجية للأحداث.

ويمكن تحليل هذه النظرية كما هو مبين في الشكل التالي:



تطور الانفعال باعتباره مؤلفاً من استجابات فسيولوجية

وتنشأ الاستجابة الفسيولوجية عندما يتعرض الفرد لأحد المثيرات الخارجية، وينشأ الشعور بالانفعال بسبب تلك الاستجابة الفسيولوجية - التي تعرف أيضاً بالاستجابة الانفعالية - بناءً على طريقة تفسير تلك الاستجابة الفسيولوجية. وعلى سبيل المثال إذا كنت تسير في طريق طويل، ووجدت نفسك فجأة أمام أسد، فقد يأخذ قلبك في الخفقان، ويبدأ جسدك في الارتعاش، ووفقاً لنظرية جيمس - لانج، سوف تفسر أنت هذه الاستجابة الجسدية، مستنتجاً أنك تشعر بالرعب.

وهناك العديد من الحجج القوية التي تدحض نظرية جيمس - لانج، التي لم يعد يؤخذ بها في العلم الحديث. ولا يزال علماء النفس يرون أن نظرية جيمس - لانج قد خلّفت تأثيراً قوياً، ولا تزال هناك أمثلة تؤيد صحة هذه النظرية، منها ما يحدث للشخص عندما يصاب باضطراب الخوف أو الهلع، فإذا حدث للفرد استجابة فسيولوجية، كأن يصاب بالإعياء في مكان عام، فمن شأن هذا أن يؤدي إلى استجابة انفعالية مثل الشعور بالقلق، بالإضافة إلى إمكانية أن يربط الفرد بين كلتا الحالتين، وقد يحاول الشخص بعد ذلك أن يتجنب أي موقف قد ينتج عنه ذلك الانفعال.

نظرية كانون - بارد

وضع هذه النظرية كل من "والتر كانون" و"فيليب بارد" في ثلاثينيات القرن العشرين، بوصفها حجة ضد نظرية جيمس - لانج. وتقول هذه النظرية إن

الاستجابات الفسيولوجية والانفعالات تحدث في آن واحد. ووفقاً لهذه النظرية، فإن الانفعالات تحدث عندما يرسل المهاد - وهو جزء من المخ مسئول عن التحكم في الحركة، واليقظة، والنوم، والإشارات الحسية - رسالة إلى المخ في شكل استجابة لمثير معين، وتنشأ الاستجابة الفسيولوجية عن نقل هذه الرسالة إلى المخ.

ويمكنك أن تنظر إلى الشكل التالي لمزيد من الإيضاح:



الأحداث التي تحفز الإثارة والانفعال

هناك مثير انفعالي أساسي تستقبله أجهزة الحس، وينقل ذلك المثير إلى القشرة الدماغية لتحديد طريقة الاستجابة له، الأمر الذي يحفز بدوره المهاد. وبعبارة أخرى، فإن المثير يتم إدراكه وتفسيره، وبعد ذلك تحدث استجابتان متزامنتان، هما: الاستجابة الانفعالية، والاستجابة الجسدية. ولنتذكر المثال السابق الذي افترضنا فيه أنك تسير في طريق طويل، ورأيت أسداً، وما سينتابك من رعشة وخفقان قلب متزامنين مع انفعال الخوف.

نظرية شاشتر - سينجر

وضع هذه النظرية كل من "ستانلي شاشتر" و"جيروم إي. سينجر" عام 1962 باعتبارها مثالاً للنظرية المعرفية. ووفقاً لنظرية شاشتر - سينجر، التي تعرف

أيضًا بنظرية العاملين، فإن الاستثارة الفسيولوجية الناشئة عن حدث ما ليست سوى مرحلة أولى. وبعد تلك الاستثارة الفسيولوجية يتحتم على الفرد أن يبحث عن سبب حدوثها، وبعدها يبدأ الشخص في تصنيف هذا الأمر باعتباره انفعالاً. وعلى سبيل المثال، عندما تسير امرأة ما في أحد الشوارع الخالية من المارة، في وقت متأخر من الليل، وتسمع فجأة وقع خطوات تأتي من خلفها، فإنها قد تبدأ في الارتعاش، ويزداد معدل نبضات قلبها. وعندما تلاحظ المرأة استجاباتها الجسدية، سوف تدرك أنها تسير بمفردها في الشارع، ثم سيراوردها اعتقاد أن هناك خطرًا ما يحيق بها، ومن ثم تشعر بانفعال الخوف.



الاستجابة الانفعالية من منظور مختلف

نظرية لازاروس

طور "ريتشارد لازاروس" هذه النظرية في تسعينيات القرن العشرين، وتقول هذه النظرية إن التفكير لا بد أن يحدث أولاً قبل حدوث الانفعال، أو الإثارة الفسيولوجية، إذ لا بد للفرد من أن يفكر في الموقف الذي يمر به قبل أن يشعر بالانفعال.

ولننظر في المثال الذي ضربناه عن المرأة التي تسير في الشارع بمفردها في وقت متأخر من الليل: فعندما تسمع المرأة وقع خطوات الأقدام لدى سيرها في الشارع ستأتيها فكرة الشعور بالخطر قبل أي شيء - فقد تفكر على سبيل المثال في أن هناك لصًا يمشي وراءها - ويتبع عن ذلك تزايد ضربات قلبها، وارتعاش جسدها، ثم تشعر بانفعال الخوف.

وتتفق نظرية لازاروس مع نظرية كانون بارد في وقوع الانفعال والاستثارة الفسيولوجية في وقت متزامن.



تزامن الانفعال مع الاستثارة الفسيولوجية

نظرية الاستجابة لتعابير الوجه

يمكن إرجاع هذه النظرية في أصلها إلى أعمال "ويليام جيمس"، ثم جرى البحث فيها مجددًا عام 1962، من قبل "سيلفان تومكينز"، وتقول هذه النظرية إن الانفعال ما هو إلا الشعور بالتغيرات التي تحدث في عضلات الوجه، وإلا فإننا إنما نستخدم أذهاننا في التفكير، ولذلك فإن تبسم الشخص يعني أنه يشعر بالسعادة، وعبوسه يعني أنه يشعر بالحزن إلى غير ذلك، وهذه التغيرات التي تحدث في عضلات الوجه هي التي تحت المخ على الانفعال.

ولننظر مرة أخرى إلى المثال الذي ضربناه بالمرأة التي تسير بمفردها في الشارع ليلاً، حيث تتسع عيناها، وتصطلك أسنانها بعضها ببعض عندما تسمع وقع خطوات تأتي من خلفها، وعندها يفسر المخ هذه التغيرات في عضلات الوجه بوصفها تعبر عن انفعال الخوف، ومن ثم يبت المخ الشعور بالخوف في المرأة.



تغييرات عضلات الوجه وإثارتها للانفعال

دراسة "كارني لاندیس" عن تعبيرات الوجه

في عام 1924، أجرى أحد خريجي تخصص علم النفس بجامعة مينيسوتا، ويدعى "كارني لاندیس"، تجربة لفهم العلاقة بين تعابير الوجه والانفعالات، وأراد "لاندیس" أن يرى إن كانت هناك تعبيرات عامة يشترك فيها الجميع، وتحدث عند وجود انفعالات معينة، كأن يكون تعبير الوجه الخاص بالاشمئزاز مثلاً واحداً لدى الجميع.

وقد أجرى "لاندیس" تجربته بصورة أساسية على زملائه من الخريجين، وحين بدأ التجربة رسم على وجوه المشاركين في التجربة خطوطاً سوداء اللون، كي يسهل عليه تتبع حركة عضلات الوجه، وكان كل منهم يتعرض لمثيرات عديدة يختارها "لاندیس" من أجل إثارة استجابة قوية لديهم، وكان "لاندیس" يلتقط صورة فوتوغرافية لكل من المشاركين عند ظهور استجابة عليهم، ومن بين المثيرات التي استخدمها "لاندیس" أن جعل المشاركين يشمون حمض الأمونيا، وجعلهم ينظرون إلى صور غير لائقة، ويضعون أيديهم في دلو مليئة بالضفادع، وكان الجزء الآخر من التجربة هو الأكثر إرباكاً.

ففي المرحلة الأخيرة من التجربة أحضر "لاندیس" فأراً حياً، وطلب من المشاركين في التجربة أن يقوموا بقطع رأسه، وعلى الرغم من أن المشاركين جميعاً كانوا مشتمزين من هذه الفكرة، فإن ثلثهم أقدموا على تنفيذها، أما الثلث الذي رفض قطع رأس الفأر، فقد قام "لاندیس" بدلاً منهم بهذا الأمر.

وفي حين أن التجربة لم تقدم الكثير لإثبات وجود تعابير عامة للوجه وعلاقتها بالانفعال، فإنها تنبأت بالنتائج التي سيتوصل إليها "ستانلي ميلجرام" في دراساته عن الانصياع، أو الإذعان للسلطات، التي ستجرى بعد ذلك بأربعين عاماً، وعلى الرغم من ذلك، ركز "لاندیس" بدرجة كبيرة على دراسة تعابير الوجه؛ ليرى إن كان إذعان المشاركين في الدراسة هو الجانب الأكثر إثارة في دراسته.

الشخصية

ما الذي يميز شخصيتك؟

عندما يناقش علماء النفس قضية الشخصية، فإنهم ينظرون إلى الأفكار والسلوكيات والانفعالات التي تميز الفرد عن غيره - وهو ما يعرف بـ "المنظومة العقلية"، وتختلف الشخصية من فرد إلى آخر، ولكنها تبقى ثابتة خلال حياة الفرد، ورغم أن هناك عدة تفسيرات عن الخصائص التي تتألف منها الشخصية، فهناك عدة خصائص متفق عليها بصفة عامة في هذا المجال:

- هناك ترتيب ملحوظ ومتناسق للسلوك، فسلوك الفرد لا يختلف كثيرًا في المواقف التي تختلف في طبيعتها.
- وتؤثر الشخصية في سلوك الفرد واستجاباته للبيئة، كما أنها أيضًا تجعل الفرد يتصرف بطرق مختلفة.
- وفي حين أن الشخصية تعتبر أحد المفاهيم النفسية، لكن العمليات البيولوجية لها تأثير كبير فيها.
- فليس السلوك وحده هو ما يكشف عن الشخصية، بل يمكن أن تظهر الشخصية من خلال تعاملنا مع الآخرين، وفي علاقاتنا، وأفكارنا، وانفعالاتنا.

نظرية السمات

هناك العديد من النظريات والمدارس الفكرية التي تحاول أن تفهم نمو الشخصية، وبعضها تناول هذه المسألة بالنقاش المفصل، ومن بين تلك النظريات، النظريات الإنسانية (مثل هرم ماسلو للاحتياجات الإنسانية) التي تؤكد دور الإرادة الحرة للفرد وتجربته، وهناك نظريات التحليل النفسي (مثل

نظريات "سيجموند فرويد"، والتي تؤكد التجارب الأولى واللاوعي، وهناك أيضًا النظريات السلوكية (مثل نظرية الإشراف الكلاسيكي، والإشراف الإجرائي) التي ترى أن الشخصية تنمو من خلال تفاعل الشخص مع بيئته، وهناك نظريات السمات التي يجدر بنا أن نوليها اهتمامنا: لأنها تؤكد أوجه الاختلاف بين الأفراد، وترى نظريات السمات أن الشخصية متفردة، وأنها تتألف من مجموعة من الخصائص المسؤولة عن جعل الشخص يتصرف بطريقة معينة، وتعرف هذه الخصائص بالسمات. وتركز تلك النظريات على اكتشاف وقياس السمات الشخصية للفرد، ولقد كان هناك العديد من نظريات السمات على مدار تاريخ علم النفس، ومن أهمها:

نظرية السمات لـ "البورت"

في عام 1936 وضع عالم النفس "جوردون ألبورت" - الأستاذ بجامعة هارفارد، وأول من قدم محاضرة عن علم نفس الشخصية في الولايات المتحدة - نظريته عن سمات الشخصية، حيث بحث في القواميس عن كل كلمة يمكن أن تصف إحدى سمات الشخصية، وخرج بقائمة تزيد على 4500 كلمة قام بوضعها في ثلاثة تصنيفات، وهي:

1. **سمات أصلية** : وهي السمات التي تحدد شخصية الفرد كلها وتتحكم فيها. وهذه النوعية من السمات شديدة الندرة، وغالبًا ما تحدد طبيعة الشخص، ومن هذه السمات: الطيبة، والنرجسية، والميكافيلية.
2. **السمات المركزية** : وهي السمات الشائعة، وتتضمن سمات مثل المودة، والعطف، والأمانة، إلى غير ذلك.
3. **السمات الثانوية** : وتظهر في ظل شروط وظروف معينة، فقد يصبح الشخص متوترًا مثلًا قبل أن يلقي حديثًا أمام الجمهور.

العوامل الستة عشر للشخصية عند "كانت"

تناول أحد علماء النفس "ريموند كانت" قائمة السمات الشخصية لـ "ألبورت"، التي تزيد على 4200 سمة، واختصرها إلى 171 سمة، بأن جعل السمات المتشابهة سمة واحدة، وحذف السمات غير الشائعة، ثم قام "كانت" بعد ذلك بوضع نماذج استقصائية، استخدمت هذه السمات، واختبرت عينة كبيرة من الناس. وبمجرد أن حصل "كانت" على نتائج تلك الاستقصاءات، قام بتحديد السمات المتقارب بعضها من بعض، واستخدم عملية إحصائية تعرف باسم تحليل العوامل لتقليل عدد سمات الشخصية الرئيسية بصورة أكبر، وتوصل إلى أن جميع السمات الشخصية ترجع في أصلها إلى ست عشرة سمة، وأن كل فرد يمتلك تلك السمات الست عشرة بدرجات متفاوتة، والعوامل الستة عشر للشخصية التي حددها "كانت"، هي:

- **التجرد** : سمة التجرد والخيال الخصب في مقابل التقييد وكون الشخص عملياً
- **الخوف** : القلق وعدم الأمان في مقابل الثقة والأمان
- **الهيمنة** : القوة والحزم في مقابل الخضوع والإذعان
- **الثبات الانفعالي** : الهدوء في مقابل عدم الثبات الانفعالي والتوتر
- **الحيوية** : التحلي بالحماسة والتلقائية في مقابل الكبت والفضاظة
- **الانفتاح على التغيير** : التحلي بالمرونة والانفتاح في مقابل التمسك بالأمور التقليدية والمألوفة
- **المثالية** : التحلي بالتحكم والانضباط الذاتي في مقابل عدم الانضباط والمرونة
- **الخصوصية** : التحفظ والغموض في مقابل الانفتاح والتواضع
- **التفكير المنطقي** : التفكير المجرد والذكاء الشديد في مقابل التفكير المتصلب والغباء

- **تحكيم الضمير:** تحكيم المرء ضميره، وأداء واجباته في مقابل عدم التزامه بواجباته، واستخفافه بالقواعد
- **الاعتماد على الذات:** تحقيق المرء الاكتفاء الذاتي، وتحليه بالفردية في مقابل الاعتماد على الآخرين
- **الحساسية:** أن يتحلى المرء بالحساسية ورقة القلب في مقابل انعدام الحس والاعتماد على العقل فقط
- **الجرأة الاجتماعية:** أن يتحلى المرء بروح المغامرة وعدم الشعور بالحرج، مقارنة بالخجل والتردد مكتبة .. سر من قرأ
- **التوتر:** قلة الصبر والإحباط في مقابل الهدوء والاسترخاء
- **الثقة:** أن يكون المرء شكاكًا، ومنعدم الثقة في مقابل الثقة والتقبل
- **الدفع:** أن يكون الفرد منفتحًا ومهتمًا بالآخرين في مقابل الانعزال والتحفظ

الأبعاد الثلاثة للشخصية عند آيزنك

في عام 1947 وضع عالم النفس "هانز آيزنك" نموذجًا للشخصية مستقلاً عن غيره من نظريات السمات، ثم قام بتعديل النموذج في أواخر سبعينيات القرن العشرين، وكان نموده قائماً على اعتقاد أن جميع الأشخاص يشتركون في ثلاث سمات عامة، وهي:

1. **الانطوائية مقابل الانبساطية:** الانطوائية هي تركيز الشخص انتباهه على الخبرات الداخلية، التي تجعل الفرد أكثر هدوءاً وتحفظاً، أما الانبساطية فيقصد بها تركيز الفرد انتباهه على من يحيطون به، وعلى بيئته. والأشخاص الذين يتحلون بدرجة كبيرة من الانبساطية يصبحون أكثر انفتاحاً ومخالطة لمن حولهم.

2. **العصائية مقابل الثبات الانفعالي**، وفقاً لـ "آيزنك" فإن العصائية ترتبط بميل الفرد إلى الانفعال أو الغضب، بينما يرتبط الثبات الانفعالي بميل الشخص إلى الحفاظ على هدوئه وثباته الانفعالي.
3. **الذُهانية**، عندما تزيد درجة الاضطراب العقلي لدى الفرد، فإنه يميل إلى العدوانية، ومعاداة المجتمع، والتلاعب، ويميل إلى الخمول، ويجد صعوبة في التعامل مع الواقع.

السمات الخمس الكبرى للشخصية

يعتقد من ينظرون اليوم إلى الشخصية أن نظرية "كانت" تضم كمًا مبالغًا فيه من سمات الشخصية، في حين أن نظرية "آيزنك" لا تشمل القدر الكافي من سمات الشخصية، في حين يؤمن الكثيرون منهم بالنظرية المعروفة بـ "نظرية السمات الخمس الكبرى"، وتزعم هذه النظرية أن أساس الشخصية ما هو إلا إنتاج لتفاعل خمس سمات رئيسية، وهذه السمات هي:

1. **الانبساطية** : مدى مخالطة الفرد غيره وانفتاحه على المجتمع.
2. **القبولية** : مدى تحلي الفرد بالموودة والتعاطف والثقة والسلوك الاجتماعي الإيجابي.
3. **الضمير والوعي** : مدى قدرة الفرد على التنظيم والتفكير والتحكم في اندفاعه.
4. **العصائية** : مدى تحلي الفرد بالثبات الانفعالي.
5. **الانفتاح** : مدى قدرة الفرد على التخيل والإبداع وتعدد الاهتمامات.

وفي حين أنه يوجد الكثير من النظريات المختلفة التي تتعرض لموضوع الشخصية من نواحٍ مختلفة، فإن هناك أمراً محدداً يجمعها: إذ إن الشخصية

تعتبر موضوعًا شديد الأهمية، فهي تبقى ثابتة طيلة حياة الفرد، وهي المسؤولة عن جعل الفرد يفكر، ويتصرف، ويشعر بالأشياء بطريقة متفردة ومختلفة عن الآخرين.

نظريات القيادة

ما الذي تحتاج إليه لكي تصبح قائداً؟

في مطلع القرن العشرين، بدأ الاهتمام بالنظريات المتعلقة بالقيادة يتزايد في مجال علم النفس، فقد أدى الكساد العظيم والحرب العالمية الثانية، إلى التساؤل عما يحتاج إليه القائد الجيد لكي يصبح كذلك. ففي حين أن النظريات الأولى كانت تركز على سمات القائد في مقابل سمات أتباعه، أصبحت تلك النظريات تركز على مستوى المهارة والعوامل الظرفية.

وعلى الرغم من أنه كان هناك الكثير من النظريات المختلفة المتعلقة بالقيادة، فإن تلك النظريات يمكن تصنيفها إلى ثمانية أنواع رئيسية فيما يلي:

نظريات الرجل العظيم

وتقوم على فكرة رئيسية، تقول إن قدرة الفرد على أن يصبح قائداً ليست سوى نزعة فطرية، وأن هناك أشخاصاً محددين مهينون بالفطرة ليصبحوا قادة. وقد اقترح نظرية الرجل العظيم المؤرخ "توماس كارليل"، ولما كانت تلك النظرية منتشرة في القرن التاسع عشر، كان البعض يبرهن عليها بأن وجود أشخاص مثل: "مهاتما غاندي"، و"أبراهام لينكون"، و"الإسكندر الأكبر"، و"يوليوس قيصر" يدعم هذه النظرية إذ يبدو أن هؤلاء الأشخاص قدموا من مكان مجهول؛ ليتولوا القيادة.

النظريات الظرفية للقيادة

تدعي تلك النظريات أن القدرة على القيادة تعتمد على العوامل الظرفية. ومن هذه العوامل: النمط المفضل للقائد، وسلوكيات أتباعه، وقدراتهم.

وتقول النظريات الظرفية للقيادة إنه لا يوجد نمط واحد للقيادة يمكن أن يصلح لمختلف الظروف، وأن هناك نمطًا ما يمكن أن يكون أفضل من غيره في ظل ظروف معينة. وهذا الأمر يعني أن القادة الذين يحققون نجاحًا كبيرًا في بيئة ما، قد لا ينجحون إطلاقًا إذا وضعوا في بيئة أخرى.

نظريات السمات

تشبه نظريات السمات نظريات الرجل العظيم في اعتمادها على افتراض أن الأشخاص يولدون بسمات معينة، تؤهلهم بصورة أفضل للقيادة. وتحاول نظريات السمات أن تحدد السمات الأساسية للشخصية والسلوك التي يشترك فيها القادة، وتعمل على مقارنتها.

ومن الصعوبات التي تبرز عند مناقشة نظرية السمات المتعلقة بالقيادة مشكلة الاختلاف الكامل في المواقع القيادية بالنسبة إلى الأشخاص الذين يمتلكون سمات متشابهة. فأحدهم قد يصبح قائدًا عظيمًا، بينما يظل الآخر تابعًا أو قائدًا فاشلاً على الرغم من امتلاك كل منهما السمات نفسها.

النظريات الموقفية للقيادة

وتقوم على فكرة أن القادة يختارون القرار الأفضل بناءً على العوامل الظرفية، وتقول تلك النظريات إن القادة قد لا يستخدمون نمطًا واحدًا من أنماط القيادة،

بل ينبغي لهم أن يأخذوا جميع العوامل الظرفية في حساباتهم، وتشمل العوامل الظرفية قدرة أتباع القائد، بالإضافة إلى تحفيزه إياهم. ومن بين العوامل الأخرى إدراك القائد الموقف، وإدراكه أتباعه، وذلك بالإضافة إلى الحالة المزاجية له ووعيه ذاته، الأمر الذي يؤثر بدوره فيما سيقوم به بعد ذلك.

نظريات القيادة التشاركية

تقوم نظريات القيادة التشاركية على أساس أن القائد المثالي ينبغي له أن يأخذ بعين الاعتبار إسهامات الآخرين، وفي هذه النوعية من القيادة يتم تشجيع المشاركة والمساهمة، فهذا لا يجعل الآخرين يشعرون فقط بأنهم مندمجون في عملية صنع القرار ومعنيون بها، بل يشعرون أيضًا بأنهم أكثر التزامًا. وتصدر الإشارة إلى أنه على الرغم من مشاركة الأتباع في صنع القرار في النظريات التشاركية، فإن القائد هو الذي يمنحهم هذا الحق في المشاركة.

النظريات السلوكية

تقوم النظريات السلوكية على الرأي القائل إن القيادة ليست أمرًا غريزيًا، بل يتم اكتسابها، وذلك على النقيض من نظريات الرجل العظيم ونظريات السمات، وترى النظريات السلوكية أن القيادة لا تنتج عن السمات العقلية، بل هي شيء يمكن تعلمه واكتسابه من خلال الملاحظة والتعلم، ووفقًا للنظريات السلوكية فإن القيادة عبارة عن سلوك قابل للتعلم، أو سلوك يمكن اكتسابه.

نظريات القيادة التحولية

ويطلق عليها نظريات العلاقة، وتركز على العلاقة بين القائد وأتباعه، ووفقاً لنظريات القيادة التحولية، فإن القائد يجعل أتباعه يفهمون أهمية المهمة وفوائدها من خلال تحفيزهم وإثارة حماسهم، وفي القيادة التحولية لا يتم التركيز على أداء المجموعة فحسب، بل التأكد من أن كل فرد في المجموعة قد عمل بأقصى طاقته وإمكاناته، ونتيجة ذلك نجد أن القيادة التي تتبع هذه النظريات تتسم بالمعايير والمُثل الأخلاقية العليا.

نظريات المعاملات

وتسمى أيضاً نظريات الإدارة، وتؤكد دور المشرف، وأداء المجموعة، والمؤسسة. وتقوم القيادة في هذه النظريات على نظام للثواب والعقاب، وتتوقع الفهم الكامل من الأتباع، وتظهر نظريات المعاملات كثيراً في أماكن العمل، إذ يكافأ الموظف عند نجاحه، ويعاقب أو يتعرض للتوبيخ عند فشله.

فما الذي تحتاج إليه لكي تصبح قائداً؟ وهل القيادة أمر فطري ولدت به؟ وهل تعتمد على الموقف الذي يكون الفرد فيه فحسب؟ وهل هناك فائدة تعود عليك من اهتمامك بإسهامات الآخرين؟ وهل القيادة الجيدة تعد سلوكاً مكتسباً؟ قد تتحقق القيادة من خلال جعل الأتباع يفهمون ما يحتاجون إليه؛ لكي يعملوا بأقصى طاقاتهم، أو ربما نشأت القيادة من خلال إنشاء نظام للثواب والعقاب، ويمكن أن تكون هناك تطبيقات فعلية لفهم نظريات القيادة، وطريقة استجابة الآخرين لأشكال القيادة، ولكن كيف يمكن للفرد أن يصبح قائداً عظيماً؟ والإجابة المبسطة هي أن هذا الأمر يمكن تحقيقه بطرق مختلفة ومتعددة.

الأحلام

ما الذي يحدث عندما نطفئ الأنوار؟

تُعرف الأحلام في علم النفس بأنها أية أفكار، أو صور، أو انفعالات يمر بها الفرد خلال نومه، وليس هناك اتفاق لدى علماء النفس بشأن ما تعنيه الأحلام، وأسباب حدوثها، ولكن هناك العديد من النظريات المهمة عن هذا الأمر.

"علم" النوم

هل تصدق أن العلماء لا يعرفون إلى الآن السبب أو الهدف من النوم في الأساس؟

نظرية فرويد التحليلية عن الأحلام

يرى "سيجموند فرويد" أن محتوى الأحلام يرتبط بتحقيق الأمنيات، وأن الأحلام تمثل الأفكار، والمحفزات، والرغبات الكامنة في اللاوعي. كما يرى أيضًا أن الفرائز الجنسية التي يكبتها الوعي تظهر في أحلامنا، وقد قسم "فرويد" الأحلام إلى جزأين في كتابه *The Interpretation of Dreams* وهما:

- **المحتوى الظاهري للحلم** - الأفكار الفعلية، والمحتوى، والصور التي تظهر في الأحلام
- **المحتوى الكامن للحلم** - وهو المعنى النفسي الخفي الموجود في الحلم

ولفهم معنى الأحلام قسمها "فرويد" إلى خمسة أجزاء مستقلة، وهي:

- **الإزاحة** : عندما تتمثل رغبة الشخص في شيء معين، أو في شخص معين
 - **الإسقاط** : عندما يرى الفرد رغباته واحتياجاته في شخص آخر في الحلم
 - **الرمزية** : عندما يحقق الفرد رغباته ودوافعه المكبوتة في الحلم بصورة مجازية
 - **التكثيف** : عندما يتم ضغط كمية كبيرة من المعلومات في صورة واحدة، أو فكرة واحدة، على أن يكون من الصعب تفكيكها
 - **المراجعة الثانوية** : وهي المرحلة النهائية من الحلم، عندما يتم ترتيب العناصر غير المترابطة في شكل حلم يمكن فهم مضمونه
- وفي حين أن الأبحاث قد انتقدت نظرية "فرويد" عن المحتوى الكامن للحلم، الذي يتستر وراء المحتوى الظاهر، فإن جهود "فرويد" قد أسهمت بشكل كبير في مجال تفسير الأحلام.

نظرية كارل يونج عن الأحلام

هي حين أن "يونغ" كان يؤمن بالكثير مما قال به "فرويد" إزاء الأحلام، فإنه كان يرى أن الأحلام ليست مجرد تعبير عن الرغبات المكبوتة، بل هي أيضًا عبارة عن تعويض للجوانب النفسية التي يشوبها نقص في النمو والتطور خلال حياة الفرد، كما يرى "يونغ" أيضًا أن الأحلام تكشف اللاشعور الجمعي واللاشعور الشخصي، كما أنها تحتوي على الأنماط الأولية التي تتمثل في الأفكار التي تدور في اللاوعي.

نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها

في عام 1977 وضع كل من "روبرت مكارلي" و"جيه. ألان هويسون" نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها، حيث اقترحا أن الأحلام تنشأ عن عمليات فسيولوجية في المخ.

ووفقًا لنموذج تنشيط الأحلام وتخليقها، تنشط الدوائر الموجودة في جذع المخ خلال المرحلة النهائية من دورة النوم، المعروفة بحركة العين السريعة، وهذا الأمر يعمل بدوره على تنشيط أجزاء من الجهاز الحوفي الذي يلعب دورًا أساسيًا في الذاكرة والإحساس والانفعال، وبعد ذلك يحاول المخ أن يولد معنى من خلال هذا النشاط الداخلي، ما يؤدي إلى حدوث الأحلام.

وعندما ظهر نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها، قوبل بجدل واسع في مجال علم النفس، وبخاصة بين أتباع "فرويد"، ففي حين كان الكثير من علماء النفس يحاولون أن يبحثوا عن المعنى الخفي في الأحلام، كان نموذج تنشيط الأحلام وتخليقها يقول إن الأحلام هي ببساطة نتيجة معالجة المخ النشاط الذي يحدث في داخله.

بيد أن "هوبسون" لم يكن يعتقد أن الأحلام بلا معنى، بل كان يزعم أنها "الحالة الشعورية الأكثر إبداعاً"، حيث تشكل الأفكار الجديدة الخيالية والمفيدة.

نظرية هال عن الأحلام

يرى عالم النفس "كالفن هول" أن الهدف من تفسير الأحلام هو فهم طبيعة الشخص، وليس فهم الحلم فحسب.

وزعم "هول" أن التفسير الصحيح للأحلام يتطلب فهم عدد من العناصر، وهي:

- التصرفات التي يقوم بها الشخص الحالم في الحلم
- أية رموز أو أشياء تظهر في الحلم
- كل التفاعلات التي تحدث بين الشخص الحالم والشخصيات الموجودة في الحلم
- السياق الذي يحدث فيه الحلم

- أية تحولات تحدث في أثناء الحلم
- المحصلة النهائية للحلم

نظرية دومهوف عن الأحلام

تعلم "جورج ويليام دومهوف" على يدي "كالفن هول"، وتوصل إلى أن الأحلام هي حقيقة عبارة عن انعكاسات أية أفكار أو مخاوف تحدث في أثناء اليقظة، ووفقًا لنظرية "دومهوف"، تنتج الأحلام عن عمليات عصبية.

الموضوعات الشائعة في الأحلام

فيما يلي عشرة موضوعات رئيسية للأحلام، تعتبر هي الأكثر شيوعًا بين الموضوعات التي تسيطر على الأحلام، مع المعاني الممكنة لهذه الموضوعات وفقًا لنظرية "فرويد":

1. **دخول امتحان لم تستعد له:** هذا النوع من الأحلام لا يتعلق فقط بالاختبارات الدراسية، وعادة ما يكون خاصًا بالشخص الحالم، وعلى سبيل المثال، قد يحلم الممثل بأنه لا يتذكر ما سيقوم به في اختبار الأداء، أو قد يحلم بأنه غير قادر على تذكر النص، ويتعامل هذا النوع من الأحلام مع شعور الفرد بانكشاف أسرارهِ، وقد يرمز الاختبار لتعرضه للنقد أو التقييم من قبل شخص آخر.
2. **التعري أمام الآخرين، أو ارتداء ملابس غير ملائمة:** ويرتبط هذا النوع من الأحلام بمشاعر الخجل أو الضعف.
3. **التعرض للملاحقة أو الهجوم:** يكثر هذا النوع من الأحلام لدى الأطفال، حيث يكون تركيز أحلامهم على الجانب الجسماني أكثر من تركيزها على

التخوفات الاجتماعية، كما أن أحجامهم تجعلهم، غالبًا، يشعرون بأنهم أكثر ضعفًا، ولكن إذا حدث هذا النوع من الأحلام للمراهقين، فإنه يشير إلى أن هذا الشخص يعاني التوتر.

4. **السقوط:** وقد يمثل السقوط مشاعر الارتباك الشديد بفعل الموقف الحالي، وفقدان السيطرة.

5. **الضياع في المواصلات:** غالبًا ما يمثل الشعور بالضياع، أو محاولة تحديد المسار، وعدم التأكد من الوجهة الصحيحة.

6. **فقدان إحدى الأستان:** قد يمثل هذا الشعور بالإهمال من قبل الطرف الآخر في العلاقة، أو يمثل الشعور بالمشاعر العدائية.

7. **الكوارث الطبيعية:** تشير إلى الشعور بالإنهاك الناتج عن المشكلات الشخصية التي تخرج عن نطاق السيطرة.

8. **الطيران:** قد يمثل الرغبة في الهروب من موقف ما، أو التحرر منه.

9. **الموت أو التعرض للإصابة:** قد يمثل شيئًا موجودًا في الحياة اليومية للفرد، ولكنه لم يعد في حالته الجيدة، أو أنه أخذ في الاضمحلال، مثل العلاقات الشخصية، أو الميزات الشخصية، وهي لا تعني الموت بالضرورة، أو التلميح إليه.

10. **فقدان التحكم في السيارة:** قد ينتج هذا النوع من الأحلام عن مشاعر التوتر والخوف، وعدم شعور الفرد بالسيطرة على حياته اليومية.

وعلى الرغم من أن علماء النفس لم يفهموا الأحلام فهمًا تامًا إلى الآن، فإن تفسيراتهم تلعب دورًا رئيسيًا في علم النفس الحديث. ولا يزال فهم أسباب حدوث الأحلام والمعاني المحتملة لها جزءًا مهمًا من علم النفس، وذلك بداية بتفسير "فرويد" لتحليل الأحلام، وهو تفسير مستخدم بصورة ملحوظة، ويرى أن الأحلام مرتبطة باللاوعي، وأنها تمثل الرغبات المكبوتة، نهاية بأعمال "جورج ويليام دومهوف" الذي يرى أن الأحلام مجرد نتيجة العمليات العصبية.

العلاج بالفن

فن التحول إلى الأفضل

يعد الفن وسيلة معبرة للغاية، فهو يساعد على عملية التواصل بين الأشخاص، ومعالجة التوتر، كما أنه يسمح للفرد بأن يكتشف شخصيته، ويدرس جوانبها المختلفة، ويُستخدم الفن في مجال علم النفس لتحسين الصحة النفسية للفرد، كما أنه قد يُستخدم في علاج الاضطرابات النفسية، وهذا هو ما يُشار إليه بالعلاج بالفن.

فمن خلال تطبيق العملية الإبداعية التي تتطلب دمج الفن في أساليب العلاج النفسي، يمكن للعلاج بالفن أن يمكّن الفرد من حل مشكلاته، وخفض التوتر الذي يواجهه في حياته، والتحكم في سلوكياته، وتحسين مهاراته الاجتماعية، وتقوية وعيه بذاته، وتحكمه فيها.

ظهر العلاج بالفن في أربعينيات القرن العشرين، باعتباره شكلاً منفصلاً من أشكال العلاج، حيث بدأ المعالجون النفسيون يهتمون باللوحات التي يرسمها المرضى النفسيون، كما أخذ القائمون على التربية يلاحظون النمو التطوري، والمعرفي، والانفعالي في اللوحات التي يرسمها الأطفال.

متى يستخدم العلاج بالفن؟

هناك فئات من الأشخاص تبين أنهم يستجيبون للعلاج بالفن على نحو إيجابي، ومن هذه الفئات:

- البالغون الذين يعانون التوتر الحاد
- الأطفال الذين يعانون صعوبات في التعلم

- الأشخاص الذين تعرضوا لتجارب مؤلمة
- الأشخاص الذين يعانون مشكلات عقلية
- الأشخاص الذين يعانون إصابة في المخ
- الأطفال الذين يعانون مشكلات اجتماعية وسلوكية في المنزل، أو في المدرسة
- الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب، أو القلق، أو سوء المعاملة المنزلية

ما الذي لا ينطبق عليه العلاج بالفن؟

إن العلاج بالفن ليس نشاطًا ترفيهيًا، أو موضوعًا لتعليم شخص ما القيام بعمل فني، وهو لا يتطلب من المريض أية خبرة سابقة في مجال الفن حتى ينخرط في هذا العلاج. والأهم من ذلك هو أن العلاج بالفن لا يتضمن قيام المعالج بتفسير العمل الفني الذي قام به المريض، بل تقوم فكرته على تعليم المريض كيف يمكنه أن يعالج نفسه من خلال الفن.

آلية عمل العلاج بالفن

تتضمن الأساليب الفنية المستخدمة في هذا النوع من العلاج، الرسم، والتصوير، وفن الكولاج، والنحت. وبمجرد توافر البيئة التي تجعل المريض يشعر بالأمان، يعرض المعالج عليه أن يشرع في هذا العلاج، وقد يطلب من المريض أن يعمل دون توجيهات.

وبمجرد أن يبدأ المريض ممارسة الفن الذي يعبر فيه عن تجاربه الحياتية، أو أحد الأحداث التي مر بها، تسمح هذه العملية له بأن يفكر في تجربته على مستوى أكثر عمقًا، وأن يحول ما يوجد في عقله إلى رموز وتعبيرات مجازية. ومن خلال إنشاء هذه الرموز والتعبيرات الفريدة، يصبح المريض قادرًا على تحديد هذه الصور بطريقته الخاصة، وهذا جزء مهم للتعافي والشفاء الذاتي، فالمريض

هو الشخص الوحيد الذي يعرف ما تمثله هذه الرموز، وهو الشخص الوحيد القادر على تفسيرها.

فتقل التجربة من "الذات الداخلية" للشخص، ووضعتها في صورة شيء ملموس، من شأنه أن يساعد الفرد على الابتعاد عن التجربة المؤلمة التي يشعربها، ما يساعده بدوره على الاطمئنان إلى التحدث عما قام به، وبدلاً من أن يضطر المريض إلى التحدث عن مشكلاته بصورة مباشرة، يُتاح له أن يتحدث إلى المعالج عن العمل الفني الذي قام به، حيث إن المريض قد يجد صعوبة بالغة في التحدث عن مشكلاته بصورة مباشرة، ويعمل هذا الإجراء تدريجياً على زيادة فهم الشخص وتقبله ذاته، ووعيه بها.

فوائد أخرى للعلاج بالفن

يمكن للفرد عن طريق العلاج بالفن أن يحقق الكثير من الفوائد الأخرى، إلى جانب زيادة الوعي بالذات، وتقبل الذات، ومن هذه الفوائد:

- يصبح الفرد مضطراً إلى المشاركة في العملية بنشاط؛ الأمر الذي يتصدى للملل، والعزلة، والشعور بالخمول
- التشجيع على اتخاذ القرارات والخيارات
- تنمية الإبداع، ما قد يسمح للفرد بأن يتفاعل بطريقة مختلفة تجاه المواقف التي قد تبدو صعبة
- التطهير - أي التخلص من المشاعر السلبية
- التعلم الاجتماعي والشخصي

هناك صور أخرى للعلاج بالفن، مثل الموسيقى، وممارسة الحركات الإيقاعية، والكتابة، والأعمال الدرامية (وتعرف بالعلاج الإبداعي بالفن) حتى الفنون الأدائية (وتعرف بالعلاج التعبيري بالفن).

إن ما يميز العلاج بالفن هو قدرة الفرد على القيام بدور فعال في عملية العلاج، إذ يمكنه أن يتعافى، ويصبح واعيًا بذاته من خلال التعبير عن أفكاره بالأعمال الفنية.

التنويم المغناطيسي

ليست له علاقة بالدخان والمرايا

يعرف التنويم المغناطيسي، في علم النفس، بأنه أسلوب يستخدم في أثناء العلاج، ويجعل المريض يدخل في حالة من الاسترخاء العميق؛ حتى يتسنى له أن يركز على ذهنه، وخلال تلك الحالة تصبح الروابط بين ما يفكر فيه الفرد وما يشعر به أكثر وضوحًا.

وعلى الرغم من أن وسائل الإعلام غالباً ما تظهر التنويم المغناطيسي بصورة سلبية، فإن الطب السريري لم يثبت فوائده في العلاج النفسي فقط، بل أثبت أيضاً فوائده الطبية كذلك. ولهذا الأسلوب فاعلية شديدة في تقليل القلق والألم، ويعتقد البعض أنه قد يفيد أيضاً في تقليل الأعراض المرتبطة بالخرف والجنون.

وكثيراً ما يستخدم التنويم المغناطيسي باعتباره وسيلة مساعدة خلال عملية العلاج، وليس علاجاً في حد ذاته.

آلية عمل التنويم المغناطيسي

يوفر التنويم المغناطيسي العناية والعلاج من خلال إحداث تغيير في العقل الباطن لدى الفرد، وإعادة برمجته، وعندما يخضع الفرد للتنويم المغناطيسي، فإن الوعي يتم تثبيطه، ويتم إيقاظ العقل الباطن، حيث يرى علماء النفس أن العقل الباطن - وليس العقل الواعي فقط - يحتاج إلى التغير من أجل إحداث تغير حقيقي في حياة الفرد، وخلال التنويم المغناطيسي يمكن استكشاف الأفكار،

والمشاعر، والذكريات المخفية نظراً إلى أن العقل الباطن في هذه الحالة يكون أكثر حضوراً مقارنةً بالعقل الواعي.

فإذا كان الشخص يرغب مثلاً في الإقلاع عن التدخين، فقد يبذل قصارى جهده في حالة الوعي من أجل الإقلاع عنه، ولكن قد تسهم الرغبة التي لا تزال قائمة في العقل الباطن في فشل محاولات الإقلاع تلك عن التدخين، ولكن قد ينجح الفرد في النهاية من خلال فهم العقل الباطن، وتغييره، وإعادة برمجته. وهذا النجاح إنما يحدث بسبب التغير الذي طرأ على العقل الباطن.

ف عندما يخضع المريض للتنويم المغناطيسي، لا يكون في حالة نوم عميق، ولا يمكن إجباره على القيام بشيء لا يريده أو يعارضه، كما أن المريض لا يكون مضطراً بأية حال إلى تنفيذ كل أمر يطلبه المعالج، بل يكون المريض مدركاً تماماً البيئة المحيطة به، وحالته.

طريقتا العلاج بالتنويم المغناطيسي

تحليل حالة المريض: حيث يُستخدم التنويم المغناطيسي لإيجاد السبب الخفي لأحد الأعراض أو الاضطرابات لدى المريض، كتمرضه لصدمة ما في الماضي، أو مروره بحدث معين مختلف في العقل الباطن، وبمجرد الكشف عن سبب العلة، يمكن اللجوء إلى العلاج النفسي.

المعالجة الإيحائية: بمجرد أن يخضع الشخص للتنويم المغناطيسي، يصبح قادراً على تغيير سلوك معين، مثل التدخين، أو قضم الأظافر؛ لأنه سوف يستجيب للإحاءات بصورة أفضل. ويمكن استخدام هذا الأسلوب أيضاً في تغيير الإحساس، والإدراك، وغالباً ما يستخدم للتحكم في الألم.

الحالات التي يمكن علاجها بالتنويم المغناطيسي

هناك الكثير من الحالات النفسية والجسدية والانفعالية التي يمكن علاجها باستخدام التنويم المغناطيسي؛ وذلك لأن التنويم المغناطيسي من شأنه أن يساعد على التعامل مع جميع الأمور التي يجد المرء صعوبة في التعامل معها، ومن الحالات الشائعة التي يستخدم فيها التنويم المغناطيسي:

- الفوبيا بأنواعها
- التوتر والقلق
- نوبات الهلع
- حالات الحزن الشديد
- اضطرابات الأكل
- اضطرابات النوم
- الاكتئاب
- الإدمان
- إنقاص الوزن
- الإقلاع عن التدخين
- أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط
- الحد من الألم في أثناء الولادة
- المشكلات الجنسية
- الحد من الغثيان والقيء عند المرضى الذين يعانون السرطان، ويخضعون للعلاج الكيميائي
- تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي

ألبرت إيليس (1913-2007)

مؤسس نوع جديد من العلاج النفسي

وُلد "ألبرت إيليس" في السابع والعشرين من سبتمبر عام 1913، في مدينة بيتسبرج في بنسلفانيا، وقد وصف "إيليس" علاقته بوالديه، موضحاً أنه لم يكن قريباً منهما، فقد كانت أمه تعاني الاضطراب ثنائي القطب، ونتيجة ذلك كان على "إيليس" أن يعتني بأخيه الأصغر وأخته، وأن يتولى تنشئتهما.

وفي عام 1934 تخرج "إيليس" في جامعة مدينة نيويورك، وبدأ الكتابة عن النشاط الجنسي، عندما بدأ اهتمامه بمجال علم النفس، ثم التحق "إيليس" بجامعة كولومبيا، حيث حصل على كل من الماجستير في علم النفس السريري (عام 1943)، والدكتوراه (عام 1947)، وقد كان "إيليس" من أشد مناصري منهج التحليل النفسي لـ "سيجموند فرويد"، لكنه تأثر تأثراً كبيراً بأعمال "كارين هورني"، و"ألفريد أدلر"، و"إريك فروم"؛ ما جعله يشكك في صحة منهج "فرويد"؛ لينتهي به الأمر بالابتعاد عنه.

فبدلاً من أن يتبع مفاهيم "فرويد"، وضع "إيليس" علاجاً نفسياً خاصاً أطلق عليه اسم العلاج العقلاني - الذي سيشار إليه لاحقاً بالعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (ويرمز إليه في الإنجليزية بـ REBT). وغالباً ما ينظر إلى هذا العلاج باعتباره بداية العلاج السلوكي المعرفي، وفي عام 1959 أسس "إيليس" معهد الحياة العقلانية.

وقد كان "إيليس" نشطاً للغاية خلال مرحلة التمرد على قواعد السلوك الاجتماعية التقليدية فيما يخص العلاقات بين الأشخاص التي شهدتها فترة الستينيات من القرن العشرين، وكان يعبر بصراحة عن معتقداته الروحية، ولم يرَ "إيليس" الفوائد النفسية التي يحصل عليها الفرد جراء إيمانه إلا بعد أن طبق

العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني مع مجموعة من الممارسين الملتزمين روحياً. على الرغم من أن "إليس" ظل على معتقداته الروحية دون تغيير، فإنه لم يعد يتكلم عن ذلك الأمر، وتوصل إلى أن وجود الاختيار لدى الفرد من شأنه أن يسمح بتحقيق أفضل النتائج العلاجية النفسية له.

وعلى الرغم من أن كثيراً من الأعمال الأولى لـ "إليس" قد قوبلت بالنقد، لكنه قد تلقى ثناءً كبيراً في النصف الثاني من حياته، حيث أصبحت العلاجات السلوكية المعرفية يُنظر إليها باعتبارها أساليب فعالة للعلاج، ويعتبر "ألبرت إليس"، حالياً، واحداً من أهم علماء علم النفس، وقد وافته المنية في الرابع والعشرين من يوليو عام 2007.

نموذج ABC

يرى "ألبرت إليس" في مفهومه عن العلاج السلوكي الانفعالي أن الأحداث التي تقع يومياً تحت الشخص على ملاحظة ما يحدث وتفسيره، وهذا التفسير يتحول بعد ذلك إلى معتقدات يكونها الفرد حيال الحدث، وتحتوي تلك المعتقدات أيضاً على دور الفرد في الحدث، وبمجرد أن يتكون المعتقد في داخل الفرد، فإنه يشعر بالنتيجة الانفعالية لهذا المعتقد، وإليك رسماً توضيحياً لإيضاح هذا المفهوم:



الأحداث المنشطة والنتائج الانفعالية

1. **الحدث المنشط A**: يتهمك رئيسك زوراً بأنك سرقة، ويهددك بالفصل من العمل

2. **الاعتقاد B**، تتجارب مع هذا الأمر، فتسأل نفسك قائلاً: "كيف يجرؤ على اتهامي بهذا الأمر؟ ليس لديه مبرر لاتهامي!"
3. **النتيجة الانفعالية C**، تشعر بالغضب الشديد

وهنا يحاول "إليس" أن يبين أن الاعتقاد هو الذي أدى إلى حدوث النتيجة الانفعالية، وليس الحدث المنشط هو الذي أدى إلى حدوثها بشكل مباشر، فأنت تشعر بالغضب: ليس لأنك اتهمت اتهاماً باطلاً، وهُددت بالفصل من العمل، بل نظراً إلى الاعتقاد الذي تكوّن لديك.

تعريفات أساتذة الجامعة

العلاج السلوكي المعرفي، هو نوع من العلاج النفسي، يخضع فيه المريض للعلاج على يد المعالج النفسي خلال عدد محدد من الجلسات، وبطريقة شديدة التنظيم، حيث يبدأ الفرد فهم المشاعر والأفكار التي تؤثر في سلوكه.

الواجبات الثلاثة الأساسية

يرى "إليس" أن هناك ثلاثة معتقدات مزعجة، وغير منطقية، نتشاركها جميعاً، بغض النظر عن اختلاف تعبيراتها عنها، وفي داخل كل معتقد منها تكون هناك حاجة ملحة، وربما كانت هذه الحاجة متعلقة بك، أو بغيرك، أو ربما كانت متعلقة بالعالم المحيط بك، وهذه المعتقدات الشائعة يشار إليها بالواجبات الثلاثة الأساسية:

1. يجب على الشخص أن يحسن التصرف، وأن تحظى تصرفاته بقبول الآخرين، وإلا فإنه لا يكون شخصاً جيداً.

2. يجب على الآخرين أن يعاملوك بشكل لطيف، وعادل، وودود، وأن يعاملوك بالطريقة التي تريد منهم أن يعاملوك بها. والا فإنك تنظر إليهم باعتبارهم أناساً سيئين، وأنهم يستحقون العقاب أو الانتقام.
3. يجب أن يحصل المرء على ما يتمنى، وفي الوقت الذي يريده. وألا يقع له شيء لا يرجوه. وإذا لم يحدث للمرء ما يتمنى، فإنه يرى ذلك أمراً شنيعاً لا يمكن تحمله.

ويؤدي الاعتقاد الأول إلى مشاعر القلق والاكتئاب، والشعور بالذنب والإحراج، ويؤدي الاعتقاد الثاني غالباً إلى المشاعر السلبية العدوانية، ومشاعر الغضب والعنف، أما الاعتقاد الثالث فغالباً ما يؤدي إلى التسويف، وشعور الفرد بالإشفاق على ذاته، وفي حين أن المعتقدات المرنة وغير الملحة قد ينشأ عنها انفعال وسلوك صحيان، فإنها قد تثير المشكلات والاضطرابات العصبية إذا تحولت إلى معتقدات ملحة.

دور المعارضة

يهدف العلاج السلوكي الانفعالي لدى "إليس"، في الأساس، إلى المساعدة على تحويل معتقدات المريض من معتقدات غير عقلانية إلى معتقدات عقلانية، وهذا الأمر يمكن تحقيقه من خلال معارضة المعالجات والمريض معتقداته غير العقلانية، وعلى سبيل المثال، قد يسأل المعالج المريض قائلاً: "لماذا يجب على الآخرين أن يعاملوك بمودة؟"، وعندما يحاول المريض أن يجيب عن هذا السؤال، سيدرك أنه لا يوجد سبب منطقي لمعتقدده.

وجهات النظر الثلاث

يرى "إليس" أن كل شخص لديه ميل إلى التفكير غير المنطقي، ولكن من خلال تطبيق وجهات النظر الثلاث، يمكن الحد من معدل هذا النوع من التفكير، ومن قوته، ومداها:

1. لا يشعر الفرد بالإحباط والغضب من تلقاء نفسه، بل يحدث ذلك نتيجة معتقدات تفتقر إلى المرونة.
2. يبقى الشعور بالغضب مستمرًا لدى الفرد بسبب تمسكه بالمعتقدات غير المنطقية، وذلك بغض النظر عن السبب المباشر لذلك الغضب.
3. لا يمكن للفرد أن يطور من نفسه إلا من خلال العمل الجاد من أجل تغيير هذه المعتقدات، وهو أمر يتطلب الكثير من التدريب.

تقبل الواقع

يجب على الفرد أن يتقبل الواقع، ولو كان سيئًا، حتى يتمتع بالصحة النفسية. ففي العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني يحاول المعالج أن يساعد الشخص على تحقيق ثلاثة أنواع مختلفة من القبول، وهي:

1. **تقبل الذات دون شروط:** يجب على الفرد أن يتقبل حقيقة أنه غير معصوم من الزلل، وأنه ليس هناك سبب يحول دون ارتكابه الأخطاء، وأنه قد يكون أفضل أو أسوأ من غيره.
2. **تقبل الآخرين دون شروط:** يجب على الفرد أن يتقبل حقيقة أنه قد يتعرض للمعاملة غير المنصفة من قبل الآخرين في بعض الأحيان، وأنه ليس هناك سبب يجعل الآخرين يعاملونه بإنصاف، وأن الأشخاص الذين لا يعاملونه على النحو الذي يستحقه ليسوا أفضل أو أسوأ من غيرهم.

3. **تقبُّل الحياة دون شروط:** يجب على الفرد أن يتقبل حقيقة أن الحياة لن تسير دائماً وفق ما يتمنى، وليس هناك سبب لذلك، وأن الحياة إن لم تكن طيبة في بعض الأحيان، فإنها ليست سيئة تماماً، وأن المرء يمكنه أن يمضي في حياته، ويتعايش معها.

ويعد العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني الذي وضعه "ألبرت إليس" إحدى أشهر صور العلاج المتبعة حالياً، كما أنه قد مهد الطريق أمام بقية أنواع العلاج السلوكي المعرفي.

العلاج السلوكي المعرفي

الانتباه إلى السلوك السلبي

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي - الذي يشيع استخدامه لعلاج الاضطرابات، مثل الاكتئاب والخوف والقلق والإدمان - إحدى صور العلاج النفسي التي تركز على تغيير السلوك السلبي من خلال تغيير الأفكار والمشاعر المؤثرة لدى الفرد، وهي هذا النوع من العلاج يُعتقد أن الأفكار والمشاعر تؤثران في سلوك الفرد وتعزّزانه. وعلى سبيل المثال إذا كان الشخص يفكر باستمرار في حوادث السيارات، فهذا الأمر سيؤثر في سلوكه، وقد يتجنب هذا الشخص ركوب السيارات أو قيادتها. وإذا كان الشخص يفكر في صورته الذاتية وقدراته بطريقة سلبية، فسوف يقل تقديره ذاته، ونتيجة ذلك قد يتجنب هذا الشخص المواقف الاجتماعية، أو يترك حضور المناسبات المختلفة.

ويتغير السلوك من خلال تغير أنماط التفكير لدى الفرد، ويركز العلاج السلوكي المعرفي على مساعدة الفرد على حل المشكلات الخاصة التي يعانيها، وهذا هو ما يجعل عملية العلاج قصيرة المدى. ومن خلال العلاج السلوكي المعرفي سيتعلم الفرد أنه، وإن لم يكن قادراً على التحكم في كل ما يدور في العالم الخارجي، فإنه يستطيع أن يتحكم في الطريقة التي يتعامل بها مع الأمور التي تحدث في البيئة الخاصة به، وفي طريقة تفسيره تلك الأمور.

مراحل العلاج السلوكي المعرفي

يمكن تقسيم مراحل العلاج السلوكي المعرفي إلى مرحلتين: المرحلة الأولى، وتعرف بالتحليل الوظيفي، وخلال هذه المرحلة يساعد المعالج بالسلوك المعرفي

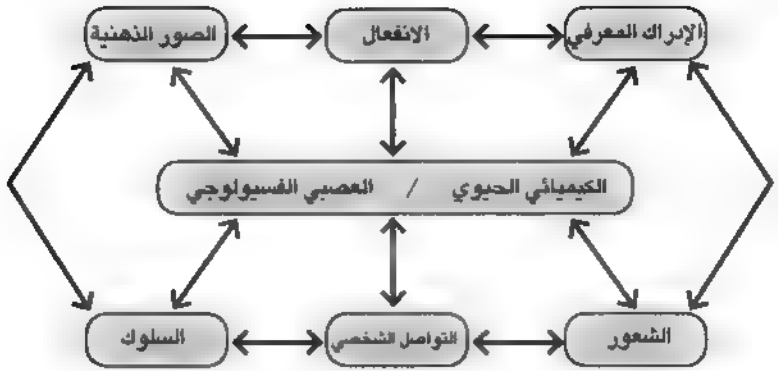
الفرد على تحديد المعتقدات التي تسبب مشكلة له، وهنا يفهم المعالج المواقف، والمشاعر، والأفكار التي تسهم في سلوك الفرد الذي يمنعه من التكيف مع الأوضاع المحيطة به، وعلى الرغم من أن هذه المرحلة قد تكون صعبة بالنسبة إلى المريض، فإن الفهم الناتج عنها، والاكتشاف الذاتي فيها أمران ضروريان لهذه العملية.

وأما المرحلة الثانية من العلاج السلوكي المعرفي، فهي مكرسة للسلوكيات المحددة. وفي هذه المرحلة يبدأ الفرد تعلم المهارات الجديدة، والتدرب عليها، ويمكن تطبيقها في الواقع الفعلي بعد ذلك، وهذه المرحلة تسير بالتدرج؛ إذ يعمل الفرد على الوصول تدريجياً إلى هدفه، وكلما انتقل الفرد إلى خطوة جديدة، فسيبدو الهدف الرئيسي أقل صعوبة، وأقرب إلى التحقق.

العلاج متعدد النماذج

وهو عبارة عن إحدى الصور الشائعة للعلاج السلوكي المعرفي (وهو مخالف للعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني)، وقد وضعه "أرنولد لازاروس"، حيث يدمج جميع خصائص الشخصية في العلاج، بدلاً من التركيز على عنصر أو عنصرين فقط.

وقد بُني العلاج متعدد النماذج لـ "لازاروس" على افتراض أن جميع البشر كائنات بيولوجية ذات نماذج محددة. وهذه النماذج هي القدرة على الشعور بالانفعالات، والتخيل، والتفكير، والإحساس، والشم، والتصرف، والتواصل مع الآخرين.



تصور لازاروس للنماذج

واليك قائمة بهذه النماذج التي وضعها "لازاروس"

- السلوك
- الاستجابات أو الانفعالات المؤثرة
- الاستجابات الحسية، مثل: السمع، واللمس، والرؤية، والشم والتذوق
- الصور الذهنية وتشمل الصورة الذاتية، والتفكير من خلال الصور وغيرها
- الجانب المعرفي ويشمل المعتقدات، والآراء، والتوجهات، والتفكير من خلال الكلمات وغيرها
- العلاقات الشخصية، أو التواصل مع الآخرين
- المعاقير وعلم الأحياء، بما في ذلك الأدوية، والصحة، وممارسة التمارين، والنوم، والنظام الغذائي، وغيرها

وفي العلاج متعدد النماذج يكون لكل مريض علاج مخصص له. وقبل بدء العلاج تتم مناقشة المريض؛ ما يساعد المعالج على فهم النماذج التي يتجاهلها، والنماذج التي تحتل أولوية لديه، ثم يبدأ العلاج بعد ذلك بالتركيز على النموذج الأكثر فائدة له، وفي النهاية تكون هناك تداخلات بين جميع النماذج.

تعريفات أساتذة الجامعة

التواصل: قبل أن يتمكن المعالج من استكشاف نماذج أخرى، قد تكون أكثر فائدة وإنتاجية، يجب عليه أولاً أن يربطها بالنموذج المفضل لدى الفرد.

التتبع: فهم "ترتيب عرض" نماذج المريض، وتقييمه، وتحديد النماذج ذات الأولوية، وعادة ما تتخذ الاستجابة نمطاً محدداً، وبخاصة في المواقف المتشابهة، وهنا يصبح فهم النمط الخاص بالمريض أمراً حاسماً في نجاح العلاج.

وتجدر الإشارة إلى أهمية العلاج متعدد النماذج؛ لأنه يكشف الانتقائية الفنية التي تعني إمكانية استخدام المعالج مجموعة من الأساليب والمناهج العلاجية دون أن يكون مقيداً بقواعد نظرية معينة.

العلاج المعرفي

العلاج المعرفي هو شكل آخر من أشكال العلاج السلوكي المعرفي، وقد وضعه عالم النفس "آرون بيك" في ستينيات القرن العشرين.

وهناك اعتقاد بشأن العلاج المعرفي مفاده أن المعلومات دائماً ما يتم انتقاؤها وتفسيرها؛ ما يؤدي إلى الوقوع في الأخطاء، والمعتقدات الزائفة، والمشاعر السلبية. وهناك عشرة أنماط للتفكير الخاطئ، ويُشار إليها بالتشوهات المعرفية، ولكي تغير سلوكياتك، يجب عليك أن تغير أفكارك، الأمر الذي يمكنك تحقيقه من خلال فهم تلك التشوهات المعرفية الموجودة لديك، وإصلاحها. وهذه التشوهات المعرفية هي:

1. **التعميم المفرط:** الحكم على جميع المواقف من خلال موقف واحد منفرد.
2. **التغاضي عن الإيجابيات:** النظر إلى الأمور الإيجابية كأنها غير مهمة.
3. **الكل أو لا شيء:** أي عدم إدراك الفرد إمكانية وجود حلول وسط.
4. **المنطق العاطفي:** حيث يترك الفرد عواطفه تتحكم في رؤيته للموقف، بدلاً من النظر إلى الموقف بموضوعية من خلال دراسة الحقائق.
5. **القفز إلى الاستنتاجات:** افتراض وقوع الأسوأ؛ حتى لو لم تكن هناك أدلة كافية تؤكد ذلك الافتراض.
6. **التهويل والتهوين:** التهوين من أهمية الأشياء الإيجابية، والاهتمام بالمبالغ فيه بالأشياء السلبية.
7. **الترشيح العقلي:** تجاهل الأحداث الإيجابية التي تحدث في الحياة، والتركيز على الأحداث السيئة.
8. **هباتات الالتزام:** حيث يركز الفرد على ما ينبغي أن تكون عليه الأمور، بدلاً من التعامل مع تلك الأمور على وضعها الحالي.
9. **إضفاء الطابع الشخصي:** لوم النفس على أشياء خارجة عن سيطرتها.
10. **الوصف وإساءة الوصف:** إطلاق تسميات سيئة أو زائفة على النفس، وعلى الآخرين.

ووفقاً للعلاج السلوكي المعرفي، يلزم الفرد أن يغير تفكيره؛ حتى يتمكن من تغيير سلوكه السلبي، ويمكن للمرضى أن يفهموا أنماط التفكير السلبي لديهم، وأن يتصدوا لها، ثم يكتسبوا المهارات الجديدة اللازمة لمكافحة السلوك السلبي، وذلك من خلال أساليب العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني، والعلاج المعرفي، والعلاج متعدد النماذج.

الاستدلالات

اتخاذ القرارات

الاستدلالات عبارة عن إستراتيجيات عقلية سريعة، يستخدمها الفرد لحل المشكلات. وغالبًا ما يشار إليها بإستراتيجيات "الحكم السريع غير المتعمق"، وتسمح للشخص باتخاذ قرار فعال وسريع دون أن يضطر إلى التوقف والتفكير فيما سيقوم به بعد ذلك، وعلى الرغم من أن الاستدلالات غالبًا ما تكون مفيدة، فإنها قد تؤدي إلى الوقوع في الأخطاء، التي يشار إليها بالتحيزات، وقد حدد كل من "دانيال كانمان"، و"عاموس تفيرسكي"، عام 1974، ثلاث صور رئيسية للاستدلالات، وهي لا تزال تطبق إلى يومنا هذا.

الاستدلالات المتوافرة

تساعد تلك الاستدلالات على الحكم على احتمالية حدوث شيء معين بناءً على أمثلة سابقة، يمكن تذكرها. وغالبًا ما يؤدي هذا النوع إلى التحيزات؛ لأن الشخص يعتمد فيه على ذكرياته فقط، بدلاً من الاعتماد على المعلومات الكاملة لإصدار حكم بشأن الاحتمال، ويعتقد العلماء أن الأحداث التي وقعت مؤخرًا هي الأحداث التي يتم تذكرها بسرعة وسهولة.

وعلى سبيل المثال: إذا كان الشخص يشاهد الأخبار، ويرى العديد من القصص عن وضع المنازل قيد الرهن، فإنه قد يعتقد أن هناك احتمالية كبيرة لحدوث هذا الأمر، وإذا كان بإمكانه مثلاً أن يعطي أمثلة سريعة عن الأصدقاء الذين مروا بعمليات الطلاق، فقد يدّعي أن معدل الطلاق متزايد، وذلك بغض النظر عما قد تقوله الإحصاءات الفعلية.

إن الاستدلال المتوافر قد يجعل الفرد يبالغ في تقدير احتمالية وقوع الأحداث المستبعدة - فقد يقلق من السفر بالطائرة بعد مطالعته مقالاً عن حادث تحطم طائرة وقع مؤخراً. وعلى العكس مما سبق، قد يقلل الفرد من احتمالية حدوث أشياء محتملة بالفعل - على سبيل المثال: قد يشعر الفرد بأن احتمالية إصابته ببعض الأمراض الخطيرة، هي احتمالية ضعيفة، نظراً إلى أن الكثير من أصدقائه لم يصابوا بتلك الأمراض، ولكنه في الحقيقة يبقى معرضاً لخطر الإصابة بتلك الأمراض.

استدلالات الارتساء والتبرير

تقوم هذه الاستدلالات على الرأي القائل إن الفرد غالباً ما يبني قراراته أو تقديراته على "نقاط الارتساء"، أو النقاط المرجعية، ونقاط الارتساء هذه معلومات تم استدعاؤها من الذاكرة، وتعديلها في محاولة لملاءمة معايير القرار، ونفرض أنه قد طُرح عليك السؤال التالي:

هل نهر المسيسيبي يزيد على 3219 كيلومتراً، أم هو أقل من ذلك؟ هل يزيد على 8046 كيلومتراً، أم هو أقل من ذلك؟
ومن خلال إجابتك عن الجزء الأول من السؤال، تتكون لديك نقطة ارتساء للإجابة عن الجزء الثاني من السؤال، ونتيجة ذلك فإنك سوف تبني إجابتك على هذه النقطة.

الاستدلالات التمثيلية

وذلك عندما يحدد الفرد احتمالية وقوع حدث ما، أو التوصل إلى نتيجة ما، من خلال النظر في حدث سابق يمكن مقارنته بالحدث الحالي، ثم يفترض الشخص بناءً على تلك المقارنة أن احتمالية وقوع الحدث هي نفسها احتمالية وقوع الحدث

السابق، والخطأ الأكبر في الاستدلال التمثيلي هو افتراض أن التشابه في شيء معين ينتج عنه التشابه نفسه في أشياء أخرى.

وعلى سبيل المثال، إذا رأى الشخص رجلاً يرتدي معطفاً مصنوعاً من الجلد الطبيعي، وكانت كلتا ذراعيه مغطاة ببعض الرسوم، فقد يستخدم ذلك الشخص الاستدلال التمثيلي ليفترض أن هناك احتمالية كبيرة بأن يكون ذلك الرجل قائد دراجة بخارية، حيث يعتقد ذلك الشخص أن هذا الرجل يمثل نموذج قائد الدراجة البخارية، ومن ثم يصنف ذلك الرجل ضمن هذه الفئة.

ويمكن استخدام الاستدلال التمثيلي في تفسير سقوط العملة على أحد وجهيها، حيث يفترض الشخص خطأ أنه قادر على توقع الأحداث العشوائية، أو تحقيق سلسلة من الانتصارات أو الإخفاقات، وذلك بناءً على معلومات مسبقة، على الرغم من أن احتمال وقوع الحدث واحد. وعلى سبيل المثال، إذا أُلقيت بالعملة عدة مرات، وكان وجهها إلى الأعلى في كل مرة، فإن الشخص سيُدعي أن ظهرها لن يكون إلى الأعلى في المرة التالية؛ لأنها سقطت على ظهرها عدة مرات، وهنا يهمل الشخص حقيقة وجود احتمال بنسبة 50 % ، بأن العملة قد تسقط على أي وجه من وجهيها، ويجعل الاستدلال التمثيلي الشخص يتجاهل معدل الإسناد، وهو معدل تكرار حدوث الفعل.

هاري ستاك سوليفان (1892-1949)

التحليل النفسي في مجال العلاقات المتبادلة

وُلد "هاري ستاك سوليفان" في 21 من فبراير عام 1892، في مدينة نورويتش في نيويورك، وكان والده من مهاجري أيرلندا، وقد نشأ في بلدة تعادي مذهبه الروحي، ما جعل "سوليفان" يشعر بالعزلة الاجتماعية - وهو الأمر الذي سيؤدي لاحقًا إلى تطور مفهوم "العزلة الاجتماعية" في أبحاثه.

وفي عام 1917 حصل "سوليفان" على درجة الدكتوراه في الطب من كلية شيكاغو للطب والجراحة، وأكثر ما يشتهر به "سوليفان" بحثه في العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، والعزلة لدى من يعانون الأمراض العقلية، وكذلك يشتهر بأبحاثه عن الأشخاص الذين يعانون مرض الفصام، وكذلك التعديلات التي أجراها على أعمال "سيجموند فرويد"، وعلى الرغم من أن "سوليفان" كان مؤمنًا بالمبادئ الأساسية لـ "فرويد"، فإنه بدأ منهجيته في التحليل النفسي بالابتعاد عن منهجية "فرويد" - ومن مفاهيم "فرويد" التي ابتعد عنها بشكل كبير، كان مفهوم النمو النفسي الجنسي.

وقد عمل "هاري ستاك سوليفان" بصورة موسعة على علاج مرضى الفصام في الفترة من 1925 إلى 1929 دون استخدام أية أدوية، وقد حقق نجاحًا كبيرًا. حيث زعم "سوليفان" أن هذا المرض لا يحتاج إلى علاج، وأنه ناتج بدرجة كبيرة عن عوامل ثقافية. وكان جميع الرجال الذين شملتهم الدراسة غير أسوياء، وكان الكثيرون يعتقدون أن "سوليفان" عاش حياته كلها ضمن هذه الفئة، بل إن أحد هؤلاء المرضى قد أشار إليه لاحقًا بأنه ابنه.

وفي عامي 1933 و1936 ساعد "سوليفان" على تأسيس مؤسسة ويليام الانسون وايت للعلاج النفسي، ومدرسة واشنطن للعلاج النفسي، وبعد الحرب العالمية الثانية ساعد "سوليفان" على تأسيس الاتحاد العالمي للصحة النفسية، وفي عام

1938 أسس مجلة *Psychiatry* ، وأصبح رئيس تحريرها، وقد توفي "هاري ستاك سوليفان" في الرابع عشر من يناير عام 1949، عن عمر يناهز ستة وخمسين عاماً، ولا يزال مجال علم النفس متأثراً بأعمال "سوليفان" عن الشخصية وأساليب العلاج النفسي.

نظرية العلاقات الشخصية المتبادلة عند هاري ستاك سوليفان

كان "هاري ستاك سوليفان" يدرك أهمية العلاقات المتبادلة بين الأشخاص وتأثيرها في الفرد، على الرغم من أنه كان يعيش في عزلة، ويعتقد "سوليفان" أن الشخصية ناتجة في المقام الأول عن العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، وكان ينظر إلى الشخصية باعتبارها منظومة من الطاقة، مكونة من تصرفات فعلية، تسمى تحولات الطاقة، أو القدرة على القيام بالأفعال، وتسمى التوتر، وقد حدد "سوليفان" نوعين من التوترات، هما: الاحتياجات، والقلق.

الاحتياجات

يتطلب تقليل الاحتياجات تصرفاً معيناً، وترتبط الاحتياجات بأجزاء محددة من الشخص، مثل الأعضاء التناسلية، أو الفم، أو الرفاهية العامة للفرد، وقد تكون الاحتياجات فسيولوجية، مثل الحاجة إلى الطعام، والهواء، أو تكون متعلقة بالعلاقات الشخصية، مثل الحاجة إلى الألفة والحنان.

القلق

لا يمكن تخفيف القلق من خلال إجراءات ثابتة، وقد زعم "سوليفان" أن هذه هي القوة الرئيسية لتشوه العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، وعندما يخلو الفرد تماماً من التوترات والقلق، يشعر بالابتهاج والسرور.

الديناميات

أشار "سوليفان" إلى النمط الأساسي للسلوك باعتباره دينامية، ويرى أن الديناميات ترتبط بالتوترات، أو أجزاء معينة من الجسد، وقد حدد "سوليفان" أربع ديناميات، وهي:

- **الألفة** : هي علاقة شخصية وثيقة بين شخصين متساويين في المنزل. ما يقلل من الوحدة والقلق، ويشجع على نمو العلاقات الشخصية المتبادلة.
- **الشهوة** : هي رغبة محورها الذات، ويمكن تحقيقها دون وجود علاقة شخصية وثيقة بين الأشخاص، والشهوة هي دينامية تقوم بشكل كامل على الإشباع الجنسي، ولا تتطلب بالضرورة وجود شخص آخر لإشباعها.
- **الضعيفة** : تتحدد هذه الدينامية من خلال الكراهية والشر، والشعور الذي يتناوبك عندما تعيش بين أعدائك. حيث إن الأطفال الذين يحملون الضعيفة يجدون صعوبة في الشعور بالألفة والقدرة على منح الآخرين الحنان، وتقبله منهم.
- **المنظومة الذاتية** : هي نمط من السلوكيات يحافظ على الأمن الشخصي للفرد ويحميه من القلق، وهذه الدينامية تكبح أي نوع من أنواع التغيير في الشخصية، فإذا كان هناك أي شكل من أشكال عدم التناسق في المنظومة الذاتية، تصبح هناك ضرورة لإجراءات الأمان (وهي الأنشطة النفسية التي تهدف إلى خفض التوترات في العلاقات الشخصية)، وتشمل إجراءات الأمان أموراً مثل الانفصال؛ وفيه يتجنب الفرد التجارب الموجودة في الوعي، وشروء الانتباه الانتقائي؛ حيث يتجنب الفرد تجارب محددة في الوعي.

التجسيدات

وفقاً لـ "هاري ستاك سوليفان"، تنشأ التجسيدات لدى الفرد من خلال التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين، وهذه التجسيدات هي:

1. **الذات السيئة**؛ وهي الجوانب التي تكون مخفية عن الآخرين، وربما كانت خفية على الشخص نفسه، وذلك لكونها تعتبر جوانب سلبية، ويحدث القلق غالباً عندما يدرك الوعي تلك الذات السيئة، ومثال ذلك عندما يتذكر الشخص حدثاً تسبب في الإحراج.
2. **الذات الجيدة**؛ هي كل الجوانب الجيدة التي يحبها الفرد في نفسه، وهي لا تسبب القلق، ولا يخفيها الفرد عن الآخرين، ومن ثم فهي ما يركز عليه الفرد غالباً.
3. **الذات السلبية النكرة**؛ هي كل الأشياء التي تسبب القلق، وتُحفظ في اللاوعي؛ كي تبقى بعيدة عن وعينا.

وقد اتفق "هاري ستاك سوليفان" مع "سيجموند فرويد" في اعتقاد أن تجارب الطفولة ودور الأم يلعبان دوراً أساسياً في نمو شخصية الفرد، ولكنه رأى أن الشخصية قد تنمو بعد المراهقة، وخلال مرحلة سن الرشد، بالاختلاف مع ما ذهب إليه "فرويد"، ويشير "سوليفان" إلى مراحل النمو بـ "فترات النمو"، حيث يعتقد أن الفرد يمر بتلك الفترات بترتيب معين، لا يتحدد من خلال عامل الزمن، بل من خلال البيئة الاجتماعية للفرد. وهذه الفترات هي:

- **مرحلة الطفولة المبكرة (من الولادة إلى سن عام)**، وتقدم الأم إلى الطفل في تلك الفترة الحنان، فيما يتعلم خلالها القلق.

- **مرحلة الطفولة (من سن عام إلى خمسة أعوام) :** تبقى علاقة الأم بالطفل هي العلاقة الأساسية، ولكنه يميز خلال هذه المرحلة أشخاصًا آخرين يعتنون به.
- **مرحلة الصبا (من ست إلى ثماني سنوات) :** في هذه المرحلة يبدأ الطفل في الاحتياج إلى رفاق يلعبون معه، أو أقران من الحالة الاجتماعية نفسها، حيث تبدأ حياته الاجتماعية، وهنا ينبغي أن يتعلم الطفل كيف يتعاون مع غيره من الأطفال، ويتفاهم، ويتكامل معهم.
- **مرحلة ما قبل المراهقة (من تسعة أعوام إلى اثني عشر عامًا) :** وهي المرحلة الأكثر أهمية؛ لأن أية أخطاء تحدث قبلها يمكن إصلاحها، بعكس الأخطاء التي تحدث خلالها، فإن إصلاحها يكون صعبًا بعد ذلك، وتتميز هذه المرحلة بوجود صديق مقرب للطفل، أو الصديق الأفضل لديه، وإذا لم يتعلم الطفل الألفة خلال هذه المرحلة، فإنه سيواجه صعوبات في التعامل مع شريكة حياته فيما بعد.
- **مرحلة المراهقة المبكرة (من ثلاثة عشر عامًا إلى سبعة عشر عامًا) :** وهي بداية سن البلوغ، وتصبح الحاجة إلى الصداقة موجودة إلى جانب الحاجة إلى التعبير عن الحاجات الجنسية، حيث يبدأ الاهتمام بالجنس الآخر، وخلال هذه المرحلة تظهر دينامية الشهوة أولاً، فإذا لم تكن الألفة موجودة بالفعل لدى الطفل، فقد يحدث خلط بين الحب والشهوة.
- **مرحلة المراهقة المتأخرة (من ثمانية عشر عامًا إلى ثلاثة وعشرين عامًا) :** على الرغم من أن هذه المرحلة قد تحدث عندما يكون الفرد في السادسة عشرة من عمره، لكنها قد تحدث بمجرد أن يكون الفرد قادرًا على الشعور بالألفة، والشهوة تجاه الطرف الآخر، ويركز الفرد على العلاقة طويلة الأمد بشكل رئيسي، وتتسم هذه المرحلة أيضًا بتعلم الفرد التأقلم مع حياته الجديدة بوصفه شخصًا بالغًا.

- **سن الرشيد (من ثلاثة وعشرين عامًا فأكثر):** وخلال هذه المرحلة يكون الشخص مساره المهني، وأمنه المالي، وأسرته، والنمط الذي يرى العالم من خلاله مستقرًا، ويصبح تكوين العلاقات والاندماج الاجتماعي غاية في السهولة إذا تمت المراحل الأولى بنجاح، أما إذا لم تتم تلك المراحل بنجاح، فإن الشخص يجد تناقضات في التعامل مع الآخرين، تقوده إلى القلق المتزايد.

وقد انبثق التحليل النفسي في العلاقات المتبادلة من أعمال "هاري ستاك سوليفان" حول الشخصية، وهذا النوع من التحليل عبارة عن صورة من صور التحليل النفسي الذي يركز على فهم العلاج النفسي المناسب حاليًا للفرد، من خلال النظر إلى تعاملاته السابقة. ولا يزال تأثير "سوليفان" في علم النفس قائمًا على الرغم من أن نظرياته أصبحت أقل شهرة.

رقم سبعة العجيب بجمع أو طرح اثنين

قيود الذاكرة

في عام 1956 نشر عالم النفس المعرفي "جورج أرميتاج ميلر" بحثه الذي أصبح مشهوراً حالياً تحت عنوان "رقم سبعة العجيب بجمع أو طرح اثنين: القيود التي تحد من قدرتنا على معالجة المعلومات"، وقد نظّر "ميلر" في بحثه الذاكرة قصيرة المدى، وأنها لا يمكنها أن تحتوي إلا على سبعة عناصر قابلة للزيادة أو النقصان بمعدل عنصرين، ولكي نتعامل مع أية معلومات تزيد على سبعة عناصر، فلا بد لنا أولاً من ترتيب هذه المعلومات في شكل مقاطع كبيرة. وعلى سبيل المثال، يمكن للذاكرة قصيرة المدى أن تحتفظ بأكثر من سبع كلمات، إذا قمنا بتجميع الكلمات في شكل جمل، أو تجميع الجمل في شكل قصص، على الرغم من هذا، تظل الذاكرة قادرة على حفظ هذه المقاطع السبعة فقط، وعلى سبيل المثال، سوف يجد الفرد صعوبة في تذكر هذه السلسلة من الأرقام: لأنها تزيد على سبعة أرقام:

4819762013

ولكننا عندما نقوم بتجميع هذه الأرقام في شكل مقاطع، فإن الذاكرة قصيرة المدى ستمكن من تذكرها، حيث نقوم بتجميع الأرقام المذكورة أعلاه بعضها مع بعض (كأن ننسقها في هيئة تواريخ) وبعد ذلك يمكننا أن نعيد ترتيب هذه الأرقام العشرة كما يلي:

4-8-1976-2013

ففي السابق كان من الصعب علينا أن نتذكر الأرقام العشرة منفردة، أما الآن، فأصبحت لدينا سلسلة مؤلفة من أربعة مقاطع، يسهل تذكرها. ولكي نحسن من قدرة الذاكرة قصيرة المدى، يلزمنا أن نرتب المعلومات في شكل مقاطع أكبر حجمًا، وذلك بأخذ الأجزاء الصغيرة وترتيبها في شكل مقاطع كبيرة.

إعادة التنظيم

استشهد "ميلر" في بحثه بالبحث الذي قام به عالم النفس "سيدني سميث"، الذي تمكن من حفظ سلاسل طويلة مكونة من أربعة أرقام ثنائية - وهي الأرقام التي تتكون من 1 و صفر، وهذه السلاسل مساوية لرقم عشري واحد، فالرقم 2 على سبيل المثال يعبر عنه بـ 0010. وقد توصل "سميث" إلى أن الستة عشر رقمًا ثنائيًا يمكن التعبير عنها بأربعة أرقام عشرية، واستخدم نسبة 4:1 لزيادة قوة ذاكرته من القدرة على تذكر عشرة أرقام ثنائية إلى القدرة على تذكر أربعين رقمًا ثنائيًا، وقد تمكن "سميث" مع نهاية تجربته من حفظ عشرة أرقام عشرية متتابعة، وتحويلها إلى أرقام ثنائية ليصنع قائمة مكونة من أربعين رقمًا ثنائيًا. وفي عام 1980 قام علماء النفس "كيه. أندريس إريكسون" و "هربرت سيمون" و "بيل تشيس" بتطوير هذه العملية، حيث جاءوا بطلاب جامعي، وجعلوه يحفظ سلاسل مكونة من أرقام عشرية عشوائية، وقد يقوم بهذا الأمر خمسة أيام كل أسبوع، طيلة ساعة في كل يوم منها، واستمر على ذلك ما يزيد على عام ونصف العام. وبنهاية الدراسة اتسعت قدرة ذاكرة الطالب من القدرة على تذكر سبعة أرقام إلى القدرة على تذكر تسعة وسبعين رقمًا، فبعد أن سمع الطالب السلسلة العشوائية المكونة من تسعة وسبعين رقمًا، أصبح قادرًا على إعادة السلسلة مرة أخرى دون أخطاء، وتمكن من تذكر السلاسل الرقمية التي سمعها في الأيام السابقة.

ولم يُزود الطالب بأية وسيلة معينة لتنظيم تلك الأرقام، بل اعتمد في الحفظ على تطبيق خبرته الشخصية في هذه العملية. فقد كان ذلك الطالب عداءً، ومن هنا فقد قام بترتيب تلك السلاسل الرقمية باعتبارها زمن العدو فأصبح الرقم 3593 يساوي 3 دقائق و59 نقطة و3 ثوانٍ. وبعدها استخدم حساب العمر باعتباره وسيلة للترميز.

إن الدراسة التي قام بها كل من "ميلر" و"إريكسون" و"سيمون" و"تشيس" تبين لنا أن الذاكرة يمكن أن تعمل بصورة أفضل، إذا طبقنا المخططات المدروسة والمعقدة في تنظيم المعلومات.

إريك فروم (1900-1980)

الحاجات الأساسية للإنسان

كان "إريك فروم" هو الابن الوحيد لوالدين ينتميان إلى إحدى الطوائف الروحية، وقد وُلد في الثالث والعشرين من مارس عام 1900 في مدينة فرانكفورت في ألمانيا، ويصف "فروم" طفولته بالتشدد والعصبية، وقد كان لتنشئته الروحية تأثير كبير في أبحاثه في مجال علم النفس.

وفي أثناء بداية الحرب العالمية الأولى، اهتم "فروم" بسلوك المجموعات، ليبدأ بعدها بأربعة عشر عاماً دراسة أعمال "سيجموند فرويد" و"كارل ماركس"، وفي عام 1922 حصل "فروم" من جامعة هايدلبرج على درجة الدكتوراه في علم الاجتماع، وبدأ العمل بوصفه محللاً نفسياً، وعندما وصل الحزب النازي إلى السلطة، ارتحل "فروم" من ألمانيا، وبدأ التدريس في جامعة كولومبيا في مدينة نيويورك، حيث التقى بـ "كارين هورني" و"أبراهام ماسلو"، وعمل معهما.

ويُعتبر "فروم" إحدى الشخصيات المهمة في مجال التحليل النفسي خلال القرن العشرين، وقد كان له تأثير كبير في علم النفس الإنساني، وينتمي "فروم" إلى المجموعة التي تعرف بـ "الفرويدية الحديثة" التي ينتمي إليها كذلك "كارل يونج"، و"الفريد أدلر"، و"كارين هورني"، و"إريك إريكسون"، حيث تتفق هذه المجموعة مع الكثير من آراء "فرويد"، ولكنها انتقدت جانباً من أفكاره بشدة، كما أدخلت معتقداتها الخاصة في نظرياته.

وقد تضمنت أبحاث "فروم" أفكار كل من "سيجموند فرويد" و"كارل ماركس"، وبينما ركز "فرويد" على اللاوعي والعوامل البيولوجية، وركز "ماركس" على دور المجتمع والأنظمة الاقتصادية، نجد أن "فروم" يرى أن العوامل البيولوجية تلعب في بعض الأحيان دوراً كبيراً في تحديد هدف الفرد، كما تلعب

العوامل الاجتماعية دورًا كبيرًا في أحيان أخرى، ومع هذا اقترح " فروم " ما يرى أنه يمثل الطبيعة الحقيقية للإنسان وهي: الحرية. ويُعرف " فروم " بأبحاثه في علم النفس السياسي، والشخصية الإنسانية، والحب. وقد انتقل " فروم " في عام 1944 إلى المكسيك، حيث أسس المعهد المكسيكي للتحليل النفسي، وعمل مديرًا له حتى عام 1976. وقد تُوُفي " إريك فروم " في 18 مارس عام 1980 في مدينة مورتو بسويسرا إثر إصابته بأزمة قلبية.

المسائل الخلافية عند مجموعة " الفرويدية الحديثة "

على الرغم من أنهم قد طوّروا نظرياتهم الخاصة، فقد كانت لديهم مشكلات متشابهة تجاه دراسات " فرويد "، ومنها:

- نظرة " فرويد " السلبية للإنسانية
- كان " فرويد " يعتقد أن شخصية الفرد تتشكل في معظمها، أو كلها، من خلال تجارب مرحلة الطفولة
- فشل " فرويد " في إدراك التأثير الذي تخلفه المؤثرات الثقافية والاجتماعية على الشخصية والسلوك

الحرية

يرى " فروم " أن الحرية - وهي تختلف عن مفهوم التحرر أو الحرية السياسية - شيء يحاول الفرد تجنبه، والفرار منه. ولكن ما الذي قد يجعل الفرد يقدم على ذلك؟ ففي حين يتفق " فروم " مع الاعتقاد الشائع الذي يقول إن الحرية لا بد من أن تفرض من سلطة خارجية، حتى تكون هناك حرية شخصية، فإنه يرى أن هناك عمليات فسيولوجية تحدث داخل الفرد، وتحد من حريته وتعمل على تقييدها،

ومن ثم لا بد للفرد من أن يتغلب أولاً على تلك العمليات الفسيولوجية كي يتسنى له أن يحقق الحرية في صورتها الحقيقية. وتعنى الحرية، وفقاً لـ " فروم "، أن يكون الفرد مستقلاً، وألا يعتمد إلا على نفسه، أيًا كان الهدف أو الغاية، ولكن هذا الأمر من شأنه أن يؤدي إلى مشاعر العزلة، والخوف، والنفور، وانعدام الأهمية، بل إن الصورة المثلى للحرية قد تؤدي في الحالات الصعبة إلى المرض النفسي، ومن ثم فقد انتهى " فروم " إلى أن السبب الذي يجعل الفرد يتجنب الحرية يكمن في الصعوبات النفسية المقترنة بها، وقد وضع ثلاثة افتراضات رئيسية، قد تؤدي إلى هذه الصعوبات، وهي:

1. **السلطوية** : حينما ينضم الفرد إلى مجتمع سلطوي، ويصبح جزءاً منه، وذلك من خلال الخضوع لسلطته، أو التحول إلى سلطة في داخل ذلك المجتمع، وهي حين أشار " فروم " إلى أن السادية والماسوشية كانتا تمثلان الصور المتطرفة، فإن الأشكال الأقل تطرفاً يمكن رؤيتها في كل مكان، مثل التعامل بين المعلم وطلابه.
2. **التدميرية** : عندما يقوم الفرد بتدمير كل ما حوله استجابة لمعاناته الشخصية، ومن هذه التدميرية ينشأ الاحتقار والوحشية والجرائم، وقد يتحول التدمير أيضاً نحو الذات، وهو ما يعرف بتدمير الذات، وبعد الانتحار أوضح مثال لذلك، وبينما يعتقد " فرويد " أن التدمير ناتج عن تحول تدمير الذات تجاه الآخرين، يرى " فروم " أن العكس هو الصحيح، إذ يعتقد أن تدمير الذات ناتج عن الإحباط المصاحب للتدمير.
3. **المسايرة الآلية** : في المجتمعات التي لا يغلب عليها طابع التدرج الهرمي، يكون بمقدور الفرد أن يختفي في الثقافة الجماعية، ومن خلال تخفي الفرد في داخل زحام المجموعة - كطريقة للتحدث، والملابس، والتفكير، إلى آخره لا يلزمه حينها أن يتحمل المسؤولية، ومن ثم فهو لا يحتاج إلى الاعتراف بحريته.

إن الاختيارات التي يلجأ إليها الفرد في تجنب الحرية، قد تعتمد على طبيعة الأسرة التي نشأ فيها، إذ يرى "فروم" أن الأسرة السليمة والمثمرة يتحمل فيها الوالدان مسئوليتهم عن توفير مناخ من الحب لأطفالهما، عند تعليمهم التفكير العقلاني، ما يمكن الأطفال من تحمل المسئولية والاعتراف بحريتهم. ولكن هناك أيضًا الأسر غير المثمرة، وهي الأسر التي يرى "فروم" أنها تعزز تجنب الحرية، وهذه الأسر هي:

1. **الأسر المتكافئة**، وفي هذه الأسر لا تنمو شخصية الفرد نموًا كاملاً؛ لأن بقية أفراد الأسرة "يطفون على تلك الشخصيات"، فتجد مثلاً أن شخصية الطفل تعكس آمانيات والديه ببساطة، أو تجد أن شخصية الطفل تسيطر على شخصية الوالدين، وكأن خدمة الطفل هي محور حياة الوالدين.
 2. **الأسر الانسحابية**، وفي هذه الأسر يتوقع الوالدان من أطفالهما الكثير، ويطلبان منهم الكثير، ويشمل هذا النوع من التربية العقاب الذي تكون له طقوس معينة، ويُقرن عادة بعبارة "هذا من أجل مصلحتك"، وهناك نوع آخر من العقاب لدى تلك الأسر، وهو عقاب على المستوى الوجداني لا الجسدي، ويستخدم فيه الشعور بالذنب، أو التخلص من الشفقة بكل صورها.
- ويرى "فروم" أن التربية ما هي إلا جزء من المعادلة، حيث يعتقد أن الفرد في تلك الأسر يُستهلك في تنفيذ التعليمات إلى الحد الذي يجعله لا يدرك ما يقوم به، ولا يدرك أن قواعد المجتمع مُضمنة في اللاوعي، ويتراجع عن الحصول على حريته الحقيقية، ويسمى "فروم" هذا الأمر باللاوعي الاجتماعي.

الاحتياجات الإنسانية عند فروم

يفرّق "فروم" بين "الاحتياجات الإنسانية" و"الاحتياجات الحيوانية"، ويرى "فروم" أن الاحتياجات الحيوانية هي الاحتياجات الفسيولوجية، في حين يرى أن الاحتياجات الإنسانية هي تلك التي تساعد الإنسان على معرفة سبب وجوده، وتشير إلى الرغبة في الاتحاد مع العالم الطبيعي، وهناك ثمانية احتياجات إنسانية في تصور "فروم" وهي:

1. **الانتماء:** الحاجة إلى وجود علاقات مع الآخرين.
2. **السمو:** يسعى الإنسان إلى السمو فوق الطبيعة التي خُلق عليها، أو تجاوزها، وذلك من خلال البناء أو الهدم، والسبب في ذلك هو أن الإنسان قد خُلق في هذا العالم دون إرادة منه.
3. **الثبات والرسوخ:** حاجة الفرد إلى أن تكون له جذوره في هذا العالم، وأن يشعر فيه بالطمأنينة، وإذا تم هذا الأمر بنجاح، فإن الطفل يتجاوز علاقته بأمه، وإن لم يحدث ذلك، فإنه قد يخشى من تخطي سياج الأمان الذي توفره علاقته بأمه.
4. **الإحساس بالهوية:** يرى "فروم" أن الشخص بحاجة إلى الشعور بالهوية؛ كي يحافظ على سلامته العقلية، وقد تشتد رغبة الشخص في الشعور بالهوية، حيث تجعله يساير الآخرين، ما يجعله يكتسب هوية الآخرين دون هويته الخاصة.
5. **إطار التكيف:** يحتاج الفرد إلى فهم العالم المحيط وكيفية تكيفه معه، ويمكن للفرد أن يجد هذا التكيف في الروحانيات، أو العلم، أو الفلسفة الشخصية، أو أي شيء يزوده بزاوية يرى العالم من خلالها.
6. **الاستثارة والتنبية:** محاولة تحقيق الهدف بفاعلية، بدلاً من الاقتصار فقط على الإتيان بردود الأفعال.

7. **الوحدة:** الحاجة إلى الشعور بالاتحاد مع الطبيعة وعالم البشر.

8. **الفاعلية:** حاجة الفرد إلى الشعور بالإنجاز.

يعد "إريك فروم" أحد أهم علماء النفس في القرن العشرين وأكثرهم تأثيراً، فقد لعب دوراً رئيسياً في علم النفس الإنساني، وكان ينظر إلى البشرية بوصفها كياناً متناقضاً، وكان يرى أن الحياة هي رغبة الفرد في أن يكون جزءاً من الطبيعة، وأن يكون منفصلاً عنها في الوقت نفسه، وأن الحرية أمر نحاول أن نتجنبه بشدة.

تجربة الرجل الصالح

فهم المساعدة

في عام 1978 قدم عالما النفس "جون دارلي" و"دانيال باتسون" تجربة معتمدة على قصة قديمة لرجل صالح ذكرت في أحد كتب التراث.

قصة الرجل الصالح

في هذه القصة تعرض رجل ينتمي إلى المعتقدات الروحية للسرقة والضرب في أثناء سفره إلى إحدى المدن البعيدة عن بلده، وترك على الطريق كي يلقي حتفه، وبينما كان الرجل ملقى على الطريق، مر به أحد، لكن هذا الناسك الذي يفترض به أن يساعده تظاهر بأنه لم يره، وسار إلى أن وصل إلى الجانب الآخر من الطريق، ثم مر بالقرب من ذلك الرجل الجريح رجل من إحدى القبائل، ولكنه نظر إلى الرجل المسكين، ثم سار إلى الجانب الآخر من الطريق، كما فعل الناسك من قبل، بدلاً من أن يقدم إليه المساعدة. ثم مرّ به ناسك آخر ينتمي إلى أحد المعتقدات المعادية له، لكنه قام بتضميد جراح هذا الرجل، وأخذه إلى نزل، وظل يعتني به طوال الليل، على الرغم من العداوة القائمة بينهما منذ قديم الأزل، وفي صباح اليوم التالي، دفع ذلك الناسك الآخر الأجرة إلى صاحب النزل، وطلب منه أن يعتني بالرجل الجريح، وقال له إنه سوف يدفع أية تكاليف يحتاج إليها.

وقد عمل كل من "دارلي" و"باتسون" على اختبار ثلاث فرضيات، وهي:

1. أن الناسك الأول والرجل الذي ينتمي إلى إحدى القبائل لم يساعد الرجل الجريح؛ لأنهما كانا يركزان على بعض الأمور الروحانية، ما صرفهما عن مساعدة الرجل الفعلية، وكانت الفرضية الأولى التي اختبرها كل من "دارلي" و"باتسون"، هي محاولة معرفة إن كان الأشخاص الذين يركزون تفكيرهم على الأمور الروحانية أقل اقتناعًا بتقديم المساعدة، مقارنة بمن لا يركزون على تلك الأمور بصورة أساسية.
2. والفرضية الثانية هي التحقق من أن الأشخاص الذين هم في عجلة من أمرهم يكونون أقل رغبة في المساعدة، أو إظهار سلوك المساعدة.
3. أما الفرضية الثالثة، فهي التحقق من أن الفرد الذي تكون مرجعيته الروحية لفهم معنى الحياة والحصول على التعاليم الروحانية يكون أكثر ميلًا إلى تقديم المساعدة مقارنة بمن تهدف مرجعيته الدينية إلى تحقيق مكاسب شخصية.

تجربة الرجل الصالح



تتكون عينة الاختبار في هذه التجربة من طلاب الدراسات الروحية الذين يجب عليهم، أولاً، أن يجيبوا عن مجموعة من الأسئلة المتعلقة بانتمائهم الروحي ومعتقداتهم، حيث ستستخدم في تقييم الفرضية الثالثة.

1. يتلقى الطلاب، أولاً، محاضرة في الدراسات الروحية، ثم يُطلب منهم الانتقال إلى مبنى آخر.
2. وفي الطريق الذي يقع بين المبنيين، يكون هناك ممثل مستلقٍ على الأرض، ويبدو مصابًا وبحاجة ماسة إلى المساعدة.

3. ولاختبار مدى تأثير الشعور بالمعجلة في الطلاب، يُطلب من بعض الطلاب أن يسرعوا؛ إذ ليس أمامهم سوى لحظات قليلة لكي يصلوا إلى المبنى الآخر، أما المجموعة الأخرى من الطلاب فيُطلب منها عدم التعجل.
4. ولاختبار طريقة التفكير الخاصة بأفراد العينة، يُطلب من بعض الطلاب أن يتحدثوا عن قصة ذلك الناسك فور وصولهم إلى وجهتهم، بينما يُطلب من الآخرين أن يلقوا محاضرة عن القواعد الروحية.
5. ولتقييم سلوك أفراد العينة، يتم وضع مخطط بياني مكون من ست نقاط، يبدأ بعدم ملاحظة الرجل المصاب، إلى البقاء إلى جانبه حتى وصول المساعدة.

نتائج التجربة

توصل كل من "دارلي" و"باتسون" إلى أن استعجال الفرد كان هو العامل الرئيسي الذي حدد إن كان سيساعد الرجل المصاب، أو أنه سيتوقف عن مساعدته، حيث توقف 63% من أفراد العينة لتقديم المساعدة إلى الرجل المصاب عندما لم يكن هناك أي شكل من أشكال الاستعجال، في حين توقف 10% منهم فقط عندما كانوا جميعًا في عجلة من أمرهم.

أما من طلب منهم أن يلقوا حديثًا عن ذلك الناسك، فقد كانت احتمالية مساعدتهم الرجل ضعف من طلب منهم أن يلقوا محاضرات عن القواعد الروحية، وهذا يبين لنا أن الأفكار التي يمتلكها الفرد تعتبر عامل تحديد إن كان ذلك الفرد سيقدم المساعدة إلى غيره أم لا. ولكن ذلك العامل لا يكون له التأثير نفسه عندما يكون الفرد في عجلة من أمره، حيث إن غالبية الأفراد الذين كانوا يلقون حديثًا عن قصة ذلك الناسك لم يقدموا مساعدة إلى الرجل المصاب عندما كانوا في عجلة من أمرهم.

كما لم يبدُ أن هناك أهمية لتوجه الشخص، سواء أكان توجهه إلى تحقيق المكسب الشخصي، أم انطلاقاً من فكرة روحية.

وعندما وصل الطلاب إلى وجهتهم، ظهرت على الذين تجاهلوا الرجل المصاب منهم مشاعر القلق والشعور بالذنب، وهو ما يشير إلى أن عدم مساعدتهم الرجل كانت نتيجة شعورهم بضيق الوقت، والوقوع تحت ضغط معين، وليس بسبب عدم اكتراثهم بمساعدة الرجل المصاب.

ومن خلال تجربة الناسك تمكن الباحثون بنجاح من إثبات أن فشل الفرد في التوقف ومساعدة "الضحية" كان معتمداً بشكل أساسي على عدم توافر الوقت، وأن شعور الفرد بالضغط قد تكون له نتائج مروعة.

اضطرابات الشخصية

عندما ينحرف السلوك

اضطرابات الشخصية عبارة عن أنماط من السلوك والتجارب الداخلية التي تنحرف عن معايير الثقافة التي ينتمي إليها الفرد، وتتسم هذه الأنماط بأنها جامدة وحتمية، وهي تبدأ في مرحلة سن المراهقة، أو في بداية سن البلوغ، وقد تؤدي إلى ضيق شديد، أو دمار كبير في حياة الفرد اليومية.

ولم يتأكد الباحثون إلى الآن من أسباب اضطرابات الشخصية، إذ يعتقد البعض أن هذه الاضطرابات ناتجة عن العوامل الوراثية، بينما يعتقد آخرون أن جذورها ترجع إلى التجارب التي يمر بها الفرد في مستقبل حياته، وهي تعوق السلوك الطبيعي، وتمنع نمو أنماط التفكير.

تشخيص اضطراب الشخصية

يشخص الأطباء النفسيون اضطرابات الشخصية بناءً على الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، ومن الأعراض التي لا بد من ظهورها على الفرد:

- أن تؤثر تلك الأنماط السلوكية في جوانب مختلفة من حياة الفرد، ومنها العلاقات، والعمل، والحياة الاجتماعية، وذلك على سبيل المثال لا الحصر.
- أن تسود تلك الأنماط السلوكية لدى الفرد، وأن تمكث طويلاً.
- أن تؤثر تلك الأعراض في جانبين أو أكثر من الجوانب التالية: المشاعر، والأفكار، والقدرة على التحكم في الاندفاعات، والتفاعل مع الآخرين.
- أن يبدأ النمط السلوكي في المراهقة، أو في مستقبل سن البلوغ.

- ألا يتغير النمط السلوكي بمرور الوقت.
- ألا تكون تلك الأعراض ناتجة عن حالات مرضية، أو مرض عقلي، أو نتيجة تعاطي بعض المخدرات.

الأنواع المختلفة لاضطرابات الشخصية

هناك عشرة أنواع لاضطرابات الشخصية، ويمكن تصنيفها إلى ثلاث مجموعات منفصلة استنادًا إلى تشابهها في الخصائص.

المجموعة أ

تشكل هذه الاضطرابات من خلال التصرفات الغريبة والشاذة، وتشمل:

1. **اضطراب الشخصية الزوراني**: وله أعراض تشبه أعراض انفصام الشخصية، ويعانيه 2% من البالغين في الولايات المتحدة، ومن أعراضه الشك المستمر، وعدم الثقة بالآخرين، ويشعر صاحبه بأنه يخضع للاستغلال أو الخداع من قبل الآخرين، أو يشعر بأن الآخرين يكذبون عليه، ويحاول أن يبحث عن المعاني الخفية في أشياء، مثل المحادثات، وحركات اليد، ويشعر بأن شركاءه وأصدقائه وأفراد أسرته خائنون، لا يستحقون الثقة. وينطلق صاحب هذا الاضطراب في ثورات من الغضب، نتيجة شعوره بالخداع، والأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب غالبًا ما تبدو عليهم الجدية والفيرة، ويتسمون بالكتمان والقسوة.

2. **اضطراب الشخصية شبه القُصامي**: يعد هذا الاضطراب نادرًا إلى حد ما، وليست هناك نسبة معروفة من السكان الذين يعانونه، ولكن تأثيره في الرجال أشد من تأثيره في النساء، ومن أعراضه قلة أو عدم الرغبة في إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، وندرة المشاركة في الأنشطة الممتعة أو

السارة، والانعزال عن الآخرين، وعدم الاكتراث بالرفض، أو النقد، أو التأييد، أو الثناء. ويتصف الأشخاص الذين يعانون بالانتواء، واللامبالاة، والبرود.

3. **اضطراب الشخصية القسامي**؛ يصيب هذا الاضطراب نحو 3% من البالغين في الولايات المتحدة، ومن أعراضه: الآراء والسلوكيات والأفكار الغريبة والشاذة، ووجود صعوبة في تكوين العلاقات، والقلق الاجتماعي الحاد الذي لا يزول بتغير الظروف، واعتقاد المريض أنه قادر على قراءة أفكار الآخرين، أو معرفة المستقبل، كما تصدر عنه ردود أفعال غير مناسبة، ويتجاهل الآخرين، ويتحدث إلى نفسه. والمرضى الذين يعانون هذا الاضطراب أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات الذهانية، والاكتئاب.

المجموعة ب

وتتسم الاضطرابات الموجودة ضمن هذه المجموعة بالسلوك الغريب والدرامي، وتشمل:

1. **اضطراب الشخصية المعادي للمجتمع**؛ تكون معدلات هذا الاضطراب لدى الرجال أعلى (3%) مما لدى النساء (1%). ومن أعراضه عدم الاكتراث التام بالأمن الشخصي وأمن الآخرين، والخداع، والتهور، والعداوية الشديدة، وحدة الطبع (ما يؤدي إلى الشجار الدائم) واللامبالاة تجاه الآخرين، والفشل في اتباع الأخلاقيات التي أرساها المجتمع، ونتيجة ما سبق، فإن من يعانون هذا الاضطراب غالبًا ما يقومون تحت طائلة القانون.

2. **اضطراب الشخصية الحدية**؛ يؤثر هذا الاضطراب في نحو 1-2% من البالغين في الولايات المتحدة، ويشيع لدى الرجال أكثر من النساء. وتشمل أعراضه: المعاناة من نوبات حادة من الاكتئاب، والقلق، وحدة الطبع - تستمر من ساعات قليلة إلى عدة أيام - وكذلك الاندفاعية، والانغماس في السلوك المدمر للذات، مثل تعاطي المخدرات، أو اضطرابات الأكل، وذلك بوصفه وسيلة للتلاعب بالآخرين، والشعور بالسيطرة على العلاقات الشخصية التي

تبدو صعبة وغير مستقرة، وهذا ناتج عن الصورة الدونية للذات، وضعف الهوية الشخصية، والنظر دائماً إلى الأشخاص الذين تربطهم بهم علاقة، كما لو كانوا أشخاصاً مثاليين، وكذلك محاولة التقليل من قيمتهم في حالات أخرى.

3. **اضطراب الشخصية التمثيلي:** يؤثر هذا الاضطراب فيما بين 2-3% من البالغين في الولايات المتحدة، ويشيع لدى الرجال أكثر من النساء. ومن أعراضه حاجة الفرد الدائمة إلى أن يكون في بؤرة الاهتمام، وإظهار سلوكيات جنسية أو مستفزة غير لائقة، وإظهار الانفعالات السطحية التي تتغير دائماً، والتأثر بالآخرين بسهولة، والمبالغة في تقدير مدى ودية العلاقة، والتحدث بطريقة تنقصها التفاصيل الواقعية، وتتصف بالتصنع والأسلوب الدرامي المبالغ فيه.

4. **اضطراب الشخصية النرجسية:** يصيب هذا الاضطراب أقل من 1% من البالغين في الولايات المتحدة، وتشمل أعراضه المبالغة في الشعور بالأهمية، ويصبح الشخص محملاً بأفكار خيالية عن القوة والنجاح، ويعتقد النرجسي أنه شخص مميز وينبغي له ألا يخالف إلا من هم في منزلته نفسها، حيث لا يمكن لأحد سواهم أن يفهمه، ويشعر ذلك الفرد بأنه ذو حقوق، ويستحق معاملة خاصة، ويتصف بالفيرة من الآخرين، كما يعتقد أيضاً أن الآخرين يفارون منه، ويستغل الآخرين لتحقيق مكاسب شخصية، ولا يكثر لهم، ويرغب دائماً في تلقي الثناء والتأييد والاهتمام.

المجموعة ج

وتتسم الاضطرابات الموجودة ضمن هذه المجموعة بالمشاعر والسلوكيات المبنية على الخوف والقلق.

1. **اضطراب الشخصية الاجتنابي:** ويؤثر هذا النوع في نحو 1% من البالغين في الولايات المتحدة، ويصبح الأشخاص الذين يعانون هذا

الاضطراب معرضين لاضطرابات القلق، مثل القلق الاجتماعي، ورهاب الخلاء، وتشمل أعراض هذا الاضطراب الشعور بنقص الأهلية، والخجل الشديد، والحساسية الشديدة تجاه الرفض أو النقد، وتجنب التفاعلات الشخصية والاجتماعية (مثل العمل أو المدرسة)، وضعف تقدير الذات، ووجود رغبة لدى الفرد في التقرب إلى الآخرين، ولكنه يجد صعوبة في تكوين أية علاقات خارج إطار الأسرة.

2. **اضطراب الشخصية الاعتمادي**، يصيب هذا الاضطراب نحو 2.5% من البالغين في الولايات المتحدة، أما الأشخاص الذين يعانون هذا الاضطراب، فهم يعانون أيضاً اضطراب الشخصية الحدي، أو التمثيلي، أو الاجتنابي. وتشمل أعراض اضطراب الشخصية الاعتمادي الحساسية تجاه أي شكل من أشكال الرفض أو النقد، وقلة الثقة بالنفس، وضعف تقدير الذات، والتركيز على التنازل، والقيام بدور سلبي في العلاقة، ووجود صعوبة في اتخاذ القرارات باستقلالية، وتجنب أي نوع من أنواع المسؤولية.

3. **اضطراب الوسواس القهري**، يؤثر هذا الاضطراب في نحو 1% من البالغين في الولايات المتحدة، وعدد المصابين به من الرجال يساوي ضعف عدد النساء. ويكون الأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب عرضة للاعتلالات الطبية التي تتسبب فيها اضطرابات القلق والتوتر. وتشمل أعراض هذا الاضطراب الشعور بالمعجز في المواقف التي لا يتمكن الشخص من السيطرة عليها بصورة تامة، والانشغال بالنظام والسيطرة والقوانين، ووضع القوائم، والإتقان، وعجز الشخص عن التخلص من الأشياء التي لا تمثل قيمة مهمة لديه، والسعي من أجل الإتقان إلى الحد الذي يعوق الفرد عن إكمال هدفه، والإفراط في الانكباب على العمل إلى الحد الذي يجعله يطفئ على غيره من الأمور، ويصبح الشخص متصلباً، ومقاوماً للتغير. وغالباً ما يُنظر إلى من يعانون هذا الاضطراب باعتبارهم أشخاصاً متعنتين وقساة وبخلاء، وينظرون إلى المال باعتباره شيئاً يُدخر للكوارث المستقبلية، وليس شيئاً ينفقه الفرد

على نفسه وعلى الآخرين، وتجدر الإشارة إلى أنه على الرغم من التشابه الكبير بين اضطراب الوسواس القهري واضطراب قلق الوسواس القهري، فإن كلاً منهما يعد منفصلاً عن الآخر.

ونظراً إلى أهمية الشخصية، فإن الشخص عندما يتصرف في حياته اليومية بطريقة بعيدة عن الأخلاقيات التي تحددها الثقافة، فإنها قد تكون ذات تأثير دراماتيكي عليه، ومن خلال فهم أطباء النفس اضطرابات الشخصية وتقسيمها إلى تصنيفات مستقلة، يمكنهم أن يفهموا الأشخاص الذين يعانون تلك الحالات، وأن يعالجوهم.

الاضطرابات الانفصالية

لا تعتذر عن المقاطعة

تحدث الاضطرابات الانفصالية نتيجة وجود تشوش أو إعاقة أو انفصال في مفهوم الفرد، أو ذاكرته، أو هويته، أو إدراكه. وعندما لا تعمل هذه الجوانب الأساسية بالشكل المطلوب، يوضع الفرد تحت ضغط نفسي كبير. وتشترك كل أنواع الاضطرابات الانفصالية في خصائص معينة.

ويعتقد علماء النفس أن هذه الاضطرابات بأنواعها تنشأ عن معاناة الفرد نوعاً ما من الصدمات خلال حياته. ويستخدم الفرد بعد ذلك الانفصال باعتباره آلية للتكيف؛ نظراً إلى صعوبة الموقف أو التجربة، وتسببها في صدمة له إلى الحد الذي يجعل من الصعب إدماجها في الوعي، وغالباً ما توجد الاضطرابات الانفصالية، أو أعراض الاضطرابات الانفصالية في أمراض عقلية أخرى، منها اضطراب الخوف، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية.

وهناك أربعة أنواع للاضطرابات الانفصالية، وهي:

1. **فقدان الذاكرة الانفصامي**، وفي هذا النوع يحجب الفرد المعلومات الضرورية التي تتعلق بالأحداث الصادمة، أو المسببة للتوتر، ويمكن تقسيم فقدان الذاكرة الانفصامي إلى أربعة أنواع:

- **فقدان الذاكرة الموضوعي**، عندما تقيب جميع الذكريات المتعلقة بحدث محدد، وغالباً ما يكون حدثاً صادمًا، ويتأثر فقدان الذاكرة الموضوعي بالوقت، وعلى سبيل المثال: إذا تعرض الفرد لحادث سيارة. ولم يتمكن من تذكر أية ذكريات عن ذلك الحادث مدة ثلاثة أيام، فإنه يكون بذلك يعاني فقدان الذاكرة الانفصامي.

- **فقدان الذاكرة الانتقائي:** وفيه يكون بمقدور الفرد أن يتذكر أجزاء من حدث وقع في فترة محددة، كأن يتعرض الشخص مثلاً للإساءة الجسدية، ويكون قادرًا على تذكر أجزاء معينة مما حدث في الوقت الذي وقعت فيه تلك الإساءة.
- **فقدان الذاكرة المعمم:** حيث يعجز الشخص عن تذكر أية تفاصيل عن حياته، ويعتبر هذا النوع نادرًا.
- **فقدان الذاكرة المنظم:** وفيه يؤثر فقدان الذاكرة في فئة معينة من المعلومات، وعلى سبيل المثال قد يعجز الفرد عن تذكر كل ما يتعلق بموقع محدد، أو بشخص معين.

وإذا كان المريض يعاني فقدان الذاكرة الانتقائي، أو المنظم، أو المعمم فغالبًا ما يكون ذلك بسبب أحد أنواع الاضطراب الانفصامي الأكثر تعقيدًا، مثل اضطراب الهوية الانفصامي.

2. الشرود الانفصالي: وهذا النوع من الاضطرابات الانفصالية شديد الندرة، وفيه يترك الشخص بيئته، ويسافر مبتعدًا عنها بشكل مفاجئ، ودون تخطيط مسبق، وقد يظل الشخص مبتعدًا عن بيئته مدة تبدأ بساعات، وقد تستمر إلى شهور. وهناك حالات لأشخاص يعانون الشرود الانفصالي قد سافروا آلاف الكيلومترات، وتظهر على الشخص علامات فقدان الذاكرة دون أن يكون لديه أي فهم لسبب تركه بيئته، كما يعاني صعوبة في تذكر ماضيه. ويكون الفرد في هذه الحالة مرتبكًا تجاه هويته، ولا يعرف عنها شيئًا، وفي بعض الحالات النادرة يتقمص هوية جديدة.

3. اضطراب الهوية الانفصالي: ويشار إليه أحيانًا باضطراب الشخصية المتعدد، وهو المثال الأكثر شهرة للاضطراب الانفصالي، وفي اضطراب الهوية الانفصالي تكون لدى الفرد عدة شخصيات منفصلة، وعدة هويات،

بدلاً من أن تكون له شخصية واحدة وهوية واحدة. ولكي يتم تشخيص حالة الفرد باضطراب الهوية الانفصالي، لا بد من ظهور شخصيتين له، على الأقل، بصورة متكررة، على أن تسيطر على سلوكه، ويكون عدد الهويات للفرد في خمسين في المائة ممن يعانون هذا الاضطراب أقل من إحدى عشرة هوية، بينما يصل عدد الهويات في حالات أخرى إلى 100 هوية.

وتكون لكل شخصية من الشخصيات الانفصالية هويتها الخاصة، وصورتها الذاتية وتاريخها واسمها، وعندما يتقمص الشخص إحدى هذه الهويات يشعر بوجود فجوات كبيرة في ذاكرته، وقد يستغرق الفرد عدة ثوانٍ للانتقال من شخصية إلى أخرى، وهذه الشخصيات قد تكون ذات أعمار مختلفة، وجنسيات مختلفة، وأجناس مختلفة، بل ربما كانت لغة الجسد ووضعياته مختلفة عن لغة ووضعيات جسد الفرد، ويتم تحفيز ظهور تلك الشخصيات وتغيرها من خلال حدث مسبب للتوتر.

وغالباً ما يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الهوية الانفصالي اضطرابات أخرى، مثل اضطراب الشخصية العدية، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، وتعاطي المخدرات، ووجود هذه الاضطرابات من شأنه أن يؤدي إلى العنف والتشويه الذاتي والميول الانتحارية.

4. اضطراب تبدد الشخصية: يشعر الشخص الذي يعاني اضطراب تبدد الشخصية بمشاعر الانفصال، فيشعر بأن جسده ليس حقيقياً، وفي حين أن أعراض التبدد تختلف من شخص إلى آخر، فإن الوصف الشائع لهذه الحالة هو إحساس الفرد بأن جسده يتفكك أو يتغير، ويشعر بأن حياته تتكشف له كأنه يلاحظها من بعيد، وشعور الفرد بأنه يخلق عند سقف الحجرة فيما ينظر إلى جسده الموجود في الأسفل، وشعور الفرد بأنه أشبه بالإنسان الآلي

أو الآلة، ومعظم من يعانون اضطراب التبدد، يعانون أيضاً الانفصال العاطفي والشعور بخدر المشاعر.

ولكن لا يعني مجرد معاناة الشخص تبدد الشخصية، أنه يعاني اضطراب التبدد، فالتبدد غالباً ما يكون عرضاً لحالات أخرى، مثل اضطرابات الهلع، واضطراب الكرب الحاد، واضطراب الكرب التالي للصدمة النفسية، واضطراب الشخصية الحدي، فإذا كان التبدد لا يحدث إلا عندما يتعرض الفرد لأحد عوامل الضغط الصادمة، أو نوبات الهلع، فهذا الفرد لا يكون مصاباً باضطراب تبدد الشخصية.

وقد يحدث التبدد أيضاً للأشخاص الطبيعيين تماماً، فهناك أمور قد تسبب الشعور بتبدد الشخصية، وهي الحرمان من النوم، والأحداث التي تسبب التوتر الانفعالي، واستخدام أنواع معينة من مواد التخدير، والحالات التجريبية مثل الحالات التي تشتمل على انعدام الوزن.

ونظراً إلى تفشي حالة تبدد الشخصية، واعتبارها أمراً شائعاً، فإنه لا يتم تشخيص الحالة بإصابتها بهذا الاضطراب إلا عندما تصبح تلك الأعراض حادة للغاية، إذ يقع على عاتق الفرد قدر كبير من الضغط الانفعالي، مع وجود خلل في الوظائف الطبيعية.

تجربة روزنهان

ماذا يحدث عندما يلبس العقل ثوب الجنون؟

في عام 1973 قام "ديفيد روزنهان"، الأستاذ في جامعة ستانفورد، بالتشكيك في فكرة التشخيص النفسي من أساسها، وذلك من خلال قيامه بتجربة للتحقق مما إن كان بإمكان المعالجين النفسيين أن يعرفوا الفرق بين الشخص العاقل والشخص المجنون بطريقة موثوقة. ويرى "روزنهان" أن المعالجين النفسيين إذا لم يتمكنوا من معرفة الفرق، فلن يكون بمقدورهم أن يشخصوا الاضطرابات بطريقة موثوقة، وتتكون تجربة "روزنهان" من شقين، هما:

التجربة مع المرضى غير الحقيقيين

استخدم "روزنهان" ثمانية أفراد في تجربته، فكان هناك ثلاثة من علماء النفس، ومختص نفسي، وطبيب أطفال، وربة منزل، ورسام، وطالب دراسات عليا في علم النفس. ويتكون هؤلاء الأفراد الثمانية من خمسة رجال، وثلاث نساء. وكان الهدف الأول لـ "روزنهان" هو أن يحصل على إذن بدخول هؤلاء الأفراد إلى اثني عشر مستشفى مختلفاً عبر خمس ولايات مختلفة، ولكي يضمن شمولية النتائج، كانت المستشفيات تتراوح بين مستشفيات جديدة وأخرى قديمة، ومستشفيات تعتمد على البحوث، وأخرى لا تعتمد على البحوث، وكذلك كانت بعض المستشفيات بها طاقم عمل جيد، والبعض الآخر غير ذلك، وكانت هناك مستشفيات خاصة، وأخرى تمول من الحكومة الفيدرالية، وأخرى تمولها الجامعات، وجعل "روزنهان" هؤلاء الأشخاص الثمانية، الذين أشار إليهم بـ "المرضى غير الحقيقيين" يحجزون في تلك المستشفيات. وعندما دخلوا إلى

مكاتب طلب دخول المستشفيات، اشتكوا جميعاً من سماع أصوات غير مألوفة لديهم لأشخاص من جنسهم نفسه، وأن هذه الأصوات ليس لها وجود إلا في رؤوسهم.

وبعد أن سُمح لهم بدخول مستشفيات العلاج النفسي، توقفوا عن التظاهر بهذه الأعراض غير الطبيعية، وكانوا يتحدثون إلى العاملين في المستشفى، وإلى المرضى بطريقة طبيعية، وحين كان العاملون في المستشفى يسألونهم عما يشعرون به، كانوا يخبرونهم بأنهم يشعرون بشعور جيد، وأنهم لا يعانون أية أعراض، وطلب "روزنهان" من المرضى غير الحقيقيين أن يتولوا هم إقناع العاملين بالمستشفى بأن يسمحوا لهم بالمفادرة، وأن يقنعوهم بأن حالتهم العقلية جيدة (دون أن يدلوا بأي شيء عن التجربة). وكان هؤلاء المرضى غير الحقيقيين يدونون في أثناء وجودهم في المستشفى ملاحظات عن تجربتهم فيه، وعن الأشياء التي لاحظوها. وكي يقوم "روزنهان" بمقارنة النتائج، طلب من أحد الطلاب أن يطرح سلسلة من الأسئلة على العاملين في مركز ستانفورد الصحي، وقد قورنت أجوبتهم (حيث كانوا يعلمون أن أجوبتهم يتم تسجيلها) بعد ذلك بالأجوبة التي جمعها المرضى غير الحقيقيين من العاملين في المستشفيات التي كانوا فيها.

النتائج الخاصة بالمرضى غير الحقيقيين

كان متوسط المدة التي أقامها هؤلاء المرضى في المستشفيات تسعة عشر يوماً، في حين أقام البعض سبعة أيام فقط، بينما أقام البعض الآخر مدة اثنين وخمسين يوماً. وقد تم تشخيص جميع حالاتهم عند دخولهم المستشفيات بأنها انفصام في الشخصية، باستثناء حالة واحدة، بينما جرى تشخيص حالاتهم عند خروجهم منها بأنها "تعافٍ من انفصام الشخصية"، وهكذا تم تشخيص

حالاتهم بأنها انفصام في الشخصية، على الرغم من أنهم لم يظهر عليهم أي عرض واضح من أعراض انفصام الشخصية.

وفي حين أن المرضى الآخرين الذين كانوا معهم في المستشفيات قد شككوا في أمرهم، وزعموا أنهم صحفيون يتفقدون المستشفيات، كان أفراد أطقم العمل في المستشفيات ينظرون إلى السلوك الطبيعي للمرضى غير الحقيقيين باعتباره جزءاً من حالتهم المرضية. وجاء في تقارير الممرضات عن ثلاثة من أولئك المرضى غير الحقيقيين أن انفصامهم في الكتابة كان سلوكاً مرضياً. وقد توصّل "روزنهان" إلى وجود تشابه بين السلامة العقلية وحالة الجنون، مثل التقلبات المزاجية والانفعالات؛ ومع هذا، فقد اكتشف أنه عندما يوضع الفرد في المستشفى النفسي، يُنظر إلى تصرفاته الطبيعية وتقلباته المزاجية العادية بوصفها مرتبطة بحالة مرضية بدلاً من أن يُنظر إليها بوصفها طبيعية.

ولم يستمتع بالإقامة في هذه المستشفيات أحد من المشاركين في التجربة، وذكر هؤلاء أن تلك المستشفيات كانت تحرم المرضى من كثير من حقوقهم بوصفهم بشرًا، وأن المرضى كانوا يشعرون بالعجز، وتبدّد الشخصية. ولم يكن يُسمح لأولئك المرضى بأن يتنقلوا بحرية، وكان هناك عدد كبير من دورات المياه دون أبواب، كما كان أفراد فرق العمل في المستشفيات يتعاملون مع المرضى بقسوة.

ولم يتناول المرضى غير الحقيقيين سوى قرصين فقط من أقراص الدواء التي يبلغ عددها 2100 التي قدمتها إليهم المستشفيات. وكانت معظم تلك الأقراص تُلقي في دورة المياه، حيث كان بقية المرضى يلقون فيها أدويتهم أيضًا، وقد توصّل "روزنهان" إلى أن فرق العمل في تلك المستشفيات لم تكن تلتفت إلى سلوك المرضى، ما داموا متعاونين.

دراسة ثانية

بعد أن أنهى "روزنهان" الجزء الأول من دراسته، قام بزيارة المستشفى الذي أُجري فيه البحث، وكان قد علم بدراسته الأولية مع المرضى غير الحقيقيين، وبدأ "روزنهان" يكذب على فريق العمل، ويخبر أفرادَه بأن هناك مرضى آخرين غير حقيقيين سوف يحاولون الدخول إلى المستشفى خلال الأشهر الثلاثة التالية، وطلب منهم أن يقيموا المرضى الجدد على مقياس من خمس نقاط لقياس احتمالية أن يكون المريض غير حقيقي. مكتبة .. سُرَّ مَنْ قرأ

وعلى مدار الوقت تم الحكم على 193 مريضاً (من المرضى الحقيقيين). وقد صنف عضو من أعضاء فريق العمل في المستشفى واحداً وأربعين مريضاً بأنهم مرضى غير حقيقيين، بينما صنف أحد الأطباء النفسيين ثلاثة وعشرين مريضاً بأنهم مرضى غير حقيقيين، كما قام عضو من فريق العمل، وطبيب نفسي، بتصنيف تسعة عشر مريضاً آخرين بأنهم مرضى غير حقيقيين.

ويرى "روزنهان" أن هذه الدراسة الثانية قد بينت أن الأطباء النفسيين كانوا عاجزين عن التمييز بين الشخص المختل عقلياً والشخص العاقل، وبينما كشف الجزء الأول من دراسته الفشل في تحديد السلامة العقلية للشخص، كشف الجزء الثاني منها الفشل في تحديد الحالات التي تعاني الخلل العقلي، وقد بيّن "روزنهان" أن تصرف الشخص يتم ربطه بالتصنيف الطبي النفسي الذي يصف هذا التصرف، وقد اقترح "روزنهان" أن ينتبه الأطباء النفسيون والعاملون في المستشفى إلى سلوك الفرد ومشكلاته الخاصة، بدلاً من تصنيفه طبياً بأنه شخص يعاني خللاً عقلياً.

تقييم تجربة روزنهان

أظهرت تجربة "روزنهان" القيود التي تقف أمام تصنيف المرضى، وكشفت أيضًا الأوضاع الفظيعة الموجودة في المستشفيات النفسية في ذلك الوقت، لكن دراسته تم تصنيفها بأنها دراسة غير أخلاقية، نظرًا إلى اعتماده على الكذب بصورة تامة، وقد أدت تجربة "روزنهان" إلى تغيير الفلسفة التي يتبعها العديد من المستشفيات النفسية في التعامل مع الرعاية النفسية.

ففي الفترة التي أجرى فيها "روزنهان" دراسته، كان النموذج المستخدم من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية هو النموذج الثاني (DSM-II)، ولكن في ثمانينيات القرن العشرين جرى تقديم النموذج الثالث (DSM-III) بهدف حل مشكلة المعايير غير الواضحة، وعدم المصداقية. وقد زعم الكثيرون على أن "روزنهان" ما كن سيحصل على النتائج نفسها في ظل وجود النموذج الثالث (DSM-III)، أما النموذج المستخدم حاليًا، فهو النموذج الرابع (DSM-IV).

مكتبة

t.me/soramnqraa

أساليب التعلم عند ديفيد كولب

التعلم من خلال التجربة

في عام 1984 طور "ديفيد كولب"، أستاذ علم النفس، نظرية جديدة للتعلم، ونموذجاً جديداً لأساليب التعلم، ويمكن تقسيم نظرية "كولب" عن التعلم إلى جزأين، هما: دورة التعلم المؤلفة من أربع مراحل متباعدة، وأربعة أساليب متميزة للتعلم.

ويُعرف "كولب" التعلم بأنه اكتساب المفاهيم المجردة، والقدرة على تطبيقها في مواقف مختلفة، وكذلك التجارب الجديدة التي تحفز ظهور المفاهيم الجديدة.

دورة التعلم ذات المراحل الأربع عند كولب

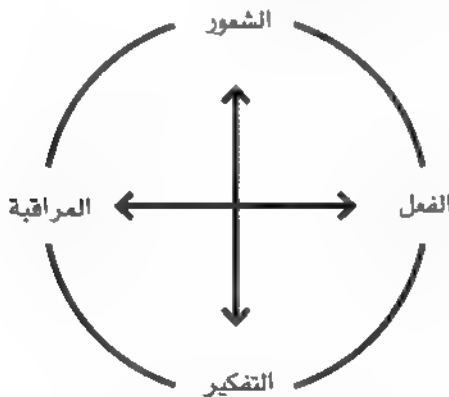
توجد أربع مراحل لـ "دورة التعلم" في نظرية "كولب" عن التعلم، حيث يمر الفرد بجميع هذه المراحل الأربع عند التعلم.

1. **الخبرات الحسية** : يواجه الشخص تجارب جديدة، أو يعيد تفسير تجربة حدثت سابقاً.
2. **الملاحظة التأملية** : يلاحظ الشخص أية تجربة جديدة، فتكون التناقضات بين الفهم والتجربة جديدة بالملاحظة.
3. **المفاهيم المجردة** : تنتج الأفكار الجديدة عن التأمل، وقد يتعلق هذا الأمر أيضاً بتعديل أحد المفاهيم المجردة الموجودة بالفعل.

4. **التجريب النشط:** يبدأ الفرد بعد ذلك بتطبيق الفكرة في الواقع؛ ليرى نتائجها.

أساليب التعلم التجريبي عند كولب

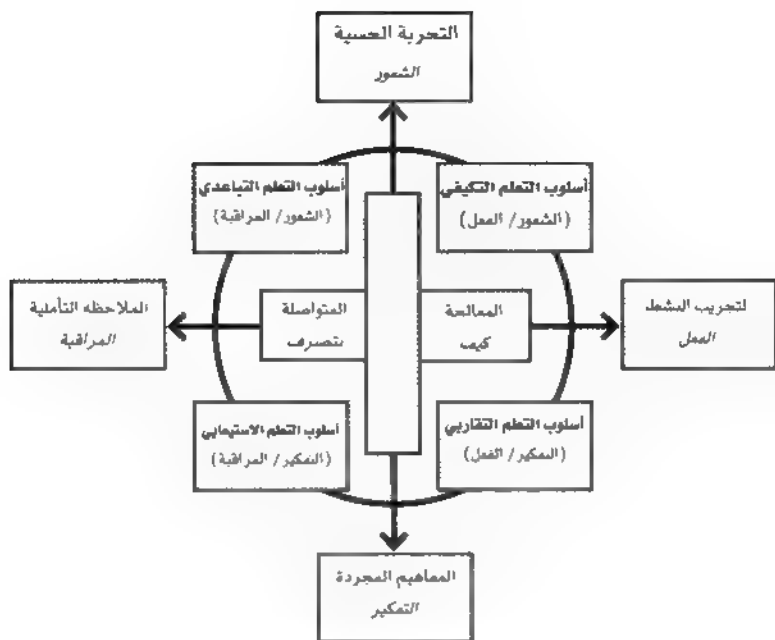
حدد "كولب" من خلال هذه المراحل الأربع، أربعة أساليب للتعلم، ووفقًا لـ "كولب"، يفضل كل منا أسلوبًا مختلفًا في التعلم، وهذا الأمر يتأثر بعوامل مختلفة، منها الخبرات التعليمية للفرد، والبنية المعرفية، والبيئة الاجتماعية. وينشأ تفضيل الفرد أحد أساليب التعلم من خلال اختياريين اثنين، بغض النظر عن طبيعة المؤثرات، وقد عبر "كولب" عن هذين الاختياريين أو المتغيرين بشكل محوري، إذ تمثل النهايات المتقابلة للخطوط أوضاعًا متعارضة: الشعور (التجربة الحسية) في مقابل التفكير (المفاهيم المجردة)، والفعل (التجريب المجرد) في مقابل المراقبة (الملاحظة التأملية).



تقاطع محاور أساليب التعلم

ويعرف المحور الشرقي الغربي بـ "استمرارية المعالجة"، ويتناول كيفية تعامل الشخص مع المهمة المحددة، أما المحور الشمالي الجنوبي، فيشار إليه بـ "استمرارية الإدراك"، ويتناول الاستجابة الانفعالية لدى الفرد. ووفقاً لـ "كولب"، لا يمكن للفرد أن يشعر بالمتغيرين في الوقت نفسه على محور واحد. وقد استعان "كولب" بهذه المعلومات في تحديد أساليب التعلم الأربعة التي يستخدمها الأفراد، اعتماداً على موقعها على التسلسل، وهي: التكيف، والتباعد، والتقارب، والاستيعاب. وبينما يستخدم كل فرد أساليب مختلفة في التعلم، يكون بعض تلك الأساليب مفضلاً على الأخرى. ولك أن تنظر إلى هذا الشكل التوضيحي التالي؛ لكي تفهم آلية عمل أساليب التعلم على نحو أفضل:

الخبرات الحسية (الشعور)	أسلوب التعلم التكيفي (الشعور / الفعل)	أسلوب التعلم التباعدي (الشعور / المراقبة)
المفاهيم المجردة (التفكير)	أسلوب التعلم التقاربي (التفكير / الفعل)	أسلوب التعلم الاستيعابي (التفكير / المراقبة)



مزيد من التفصيل لنظرية كولب

أسلوب التعلم التكييفي : الفعل والشعور

يعتمد هذا الأسلوب من التعلم على استخدام الحدس بدلاً من المنطق، والأشخاص الذين يطبقون هذا الأسلوب غالباً ما يستخدمون "غريزتهم الداخلية". وعندما يتبع الشخص أسلوب التعلم التكييفي، يعتمد كثيراً على الآخرين في الحصول على المعلومات، ثم يحلل تلك المعلومات بطريقته الخاصة، وهذه النوعية من الأشخاص تستمتع بوضع الخطط، وتنجذب إلى المواقف والتحديات الجديدة.

أسلوب التعلم التباعدي: الشعور والمراقبة

ويفضل الأشخاص الذين يتبعون هذا الأسلوب المراقبة دون الفعل، ويحلون مشكلاتهم من خلال جمع المعلومات، واستخدام خيالهم. ولهذا فهم قادرون على النظر إلى المواقف من خلال وجهات نظر مختلفة، ويصبحون أكثر براعة عندما يوضعون في المواقف التي تتطلب توليد الأفكار. وصاحب هذا الأسلوب يعتبر شخصاً حساساً وانفعالياً ومولعاً بالفن، ويستمتع بالعمل مع المجموعة، وتلقي التقييمات، وجمع المعلومات، والإنصات إلى ما يقوله الآخرون بعقلية متفتحة.

أسلوب التعلم التقاري: الفعل والتفكير

ويعمل أصحاب هذا الأسلوب إلى الاهتمام بالفنيات، ويفضلون حل المشكلات المتعلقة بالجوانب العملية دون المشكلات المتعلقة بالجوانب الشخصية، ويصبحون أكثر مهارة عند حل المشكلات العملية، واتخاذ القرارات من خلال إيجاد إجابات للأسئلة. ونتيجة ذلك فهم يستمتعون بالتجريب، والمحاكاة، والتعامل مع التطبيقات العملية والواقعية.

أسلوب التعلم الاستيعابي: المراقبة والتفكير

وفي هذا الأسلوب يتم التركيز على التعامل بأسلوب منطقي مع المفاهيم والأفكار المجردة، ويكون هناك تركيز أقل على الأشخاص، أو التطبيقات العملية، ويمكن للأفراد الذين يفضلون هذا الأسلوب أن يستوعبوا قدرًا كبيرًا من المعلومات، بالإضافة إلى قدرتهم على تجميع المعلومات بتنسيق منطقي، ولهذا فإن أسلوب التعلم الاستيعابي هو الأفضل في المجال العلمي، والأشخاص الذين يستخدمون هذا الأسلوب يفضلون التفكير في المواقف، وفحص النماذج التحليلية.

إن فهم الفرد أسلوب التعلم الخاص به، وأساليب التعلم الخاصة بالآخرين، قد يكون ذا أهمية كبيرة، وقد تكون له تطبيقات عملية قوية، فهو يمكن الفرد من فهم الطريقة التي يمكن بها إيصال المعلومات إلى الآخرين بأفضل صورة ممكنة، وفهم ما يحتاج إليه من أجل تحسين طريقته في التواصل مع الآخرين.

اضطرابات القلق

لا يتعلق الأمر بالأعصاب فقط

بينما يعتبر القلق والتوتر انفعاليين يمر بهما أي شخص، فإن اضطرابات القلق هي أحد أشكال المرض النفسي الخطيرة، التي تسبب ضغطًا كبيرًا وتأثيرًا معوقًا يمنع الفرد من أن يعيش حياة طبيعية وصحية، وهناك ستة أنواع مختلفة لاضطرابات القلق، هي:

اضطراب الهلع

عندما يعاني الفرد هذا الاضطراب، فإنه يواجه نوبات حادة من الذعر، لا يكون لها في الغالب أي سبب أو سابق إنذار، وتشمل أعراض نوبة الهلع:

- التعرق الشديد
- آلام الصدر
- الارتعاش
- صعوبة التنفس أو الشعور بالاختناق
- ارتفاع درجة الحرارة، أو انخفاضها المفاجئ
- خفقان القلب
- الشعور بالدوخة أو الدوار
- الشعور بالخدر أو التميل
- تقلصات المعدة، أو الشعور بأي نوع من آلام الجهاز الهضمي، مثل الشعور بالغثيان
- الخوف الشديد من الموت، أو فقدان السيطرة

وعادة ما تصل نويات الهلع إلى ذروتها خلال الدقائق العشر الأولى لها، على الرغم من أنها قد تبقى وقتًا طويلاً، وقد يشعر كثير من الأشخاص بالقلق عدة ساعات بعد انتهاء نوبة الهلع.

العلاقة بين رهاب الخلاء واضطراب الهلع

هناك مفهوم خاطئ شائع عن رهاب الخلاء، وهو أنه عبارة عن خوف من الأماكن المفتوحة، وهذا ليس صحيحاً، فـرهاب الخلاء يحدث عندما يخاف الشخص من التعرض لنوبة الهلع في أثناء وجوده في مكان ما، أو موقف ما (مثل الوجود في الأماكن المفتوحة)، ويخشى الفرد من تعرضه للإحراج الشديد على أثر تلك النوبة. فيركز الشخص بشدة على النوبة التالية من الهلع التي قد تصيبه إلى الحد الذي يجعله يرغب في عدم الذهاب إلى تلك الأماكن، أو المشاركة في تلك الأنشطة، وعادة ما يحدث رهاب الخلاء نتيجة اضطراب الهلع، على الرغم من أن هناك حالات يعاني فيها الشخص رهاب الخلاء دون اضطراب الهلع، ويعاني ثلث الأشخاص المصابين باضطراب الهلع، رهاب الخلاء.

اضطراب الوسواس القهري

وهذا هو أكثر أنواع اضطرابات القلق نشاطاً، وينبع القلق من هذا الاضطراب من الوسواس المستمرة لدى الفرد، وهي عبارة عن أفكار مزعجة لا يرغب فيها الفرد، ولا يستطيع إبعادها عنه، وهنا يحاول الشخص أن يخفف من التوتر من خلال القيام ببعض الطقوس، ولكن هذه الطقوس تتحول في النهاية إلى سلوك قهري يستمر الفرد في تكراره، ويمكن أن تصبح السلوكيات القهرية شديدة التعقيد، إذ تُعطل أي عمل يومي منظم، وغالباً ما ترتبط السلوكيات القهرية بالوسواس،

كقيام الشخص بغسل يديه مرة بعد أخرى كل عشر دقائق؛ لاعتقاده أنهما ملوثتان، ولكن هذا الأمر لا ينطبق على جميع السلوكيات القهرية.

والأشخاص الذين يعانون اضطراب الوسواس القهري عادة ما يكونون على وعي بسلوكهم غير المنطقي، وغالبًا ما يصبح هذا السلوك مصدرًا للارتباك والإحباط المستمر لديهم، وعلى الرغم من أن اضطراب الوسواس القهري قد يحدث في أية مرحلة عمرية، فإن أعراضه عادة ما تظهر في فترتين متباينتين، وهما: مرحلة ما قبل سن البلوغ، وفيها يعرف باضطراب الوسواس القهري المبكر، وخلال مرحلة ما بعد البلوغ، ويعرف بالوسواس القهري المتأخر، وهناك خمسة أنواع مختلفة للوسواس القهري، وهي:

1. **الوسواس القهري المتعلق بالنظافة**؛ عندما يركز الشخص على الشعور بالانساخ، وعدم الارتياح المرتبط بعدم الشعور بالنظافة، ولكي يحد الفرد من تلك المشاعر، يُفرط في غسل يديه، وقد يستغرق الأمر ساعات في بعض الأحيان.

2. **الوسواس المتعلقة بالتعرض للأذى، أو إيذاء الآخرين. والسلوك القهري في التحقق من الأشياء**؛ والمثال لهذا النوع من الوسواس، هو الشخص الذي يعتقد (لديه هاجس) أن منزله سوف يحترق، وهنا نجده يتحقق باستمرار من الفرن، ومحطة الخبز، وموقد الغاز، ودائمًا ما يتأكد من فصل مفاتيح الإضاءة، بل إنه يذهب إلى منزله بشكل خاص ليتأكد أن الحريق لم يشب به.

3. **الوسواس الخالصة**؛ وهذه الوسواس لا تكون لها سلوكيات قهرية ظاهرة، بل تحيط بالأمور ذات الطبيعة الروحية، أو الجنسية، أو العدوانية. فقد يكون لدى الفرد وسواس دائم بأنه قاتل، وأنه سوف يقتل شخصًا ما، وتستخدم الطقوس الذهنية غالبًا لتخفيف التوتر، حيث يقوم الشخص بالعد في ذهنه، أو الدعاء، أو سرد بعض الكلمات المحددة.

4. **وساوس التناسق والسلوك القهري في العد والترتيب والتنسيق:**
ومن يمانون هذا الاضطراب يكون لديهم دافع قوي نحو ترتيب الأشياء وتنسيقها، إلى أن يروا أنها قد أصبحت على الوجه الأمثل، وقد يندفع هؤلاء الأشخاص إلى تكرار الكلمات أو الجمل، إلى أن يتم تنفيذ مهمة محددة على الوجه الأمثل، وأحياناً ما يعتقد الفرد أن قيامه بتنفيذ تلك المهمة بصورة صحيحة سيجعله قادراً على تجنب المخاطر المحتملة، على سبيل المثال عندما تقوم المرأة بإعادة ترتيب المنضدة بطريقة معينة، وهي تعتقد أن هذا من شأنه أن يجنب زوجها التعرض لحادث سيارة.
5. **وساوس الاكتناز القهري:** وفيه يقوم الفرد بتجميع الأشياء قليلة القيمة، أو عديمة القيمة، ولا يتخلص منها أبداً، ما قد يؤدي إلى فوضى شديدة تجعل الشخص غير قادر على العيش في منزله بسبب الفوضى التي أحدثتها تلك الأشياء التي قام بجمعها، وعندما يقوم الشخص بتجميع الأشياء عادة ما يكون لديه اعتقاد أنه سيستخدمها في يوم ما، وقد يكون لدى الشخص سلوك قهري لجمع الأشياء دون أن يكون مصاباً باضطراب الوسواس القهري.

اضطراب الكرب التالي للصدمة

ويحدث هذا النوع من اضطراب القلق بعد تعرض الشخص لحادث صادم، يشعر فيه بأنه كان مريضاً للأذى، أو القتل، أو يشعر بأن الأشخاص المقربين منه كانوا عرضة لذلك، وبمجرد وقوع الحدث المسبب للصدمة يبدأ الشخص في تذكره، ويحلم بأحلام مزعجة، وتتأبه تخيلات وأفكار غريبة تتعلق بالصدمة، كما يعمل الشخص على تجنب أية مواقف قد تذكره بالحدث الصادم؛ لأنه سيُشعر بأذى نفسي شديد عند تعرضه لأية إشارات تذكره بتلك الصدمة، كما أن سلوك الفرد سوف يتغير في هذه الحالة، فسوف يسعى إلى تقليل الأنشطة التي يشارك فيها،

وسيجد صعوبة في التعبير عن طيف واسع من الانفعالات، وقد يفقد الأمل في المستقبل.

اضطراب القلق الاجتماعي

هذا هو أحد أكثر أنواع اضطراب القلق شيوعًا، ويعاني أعراضه نحو 13% من السكان في وقت من الأوقات، وعندما يعاني الفرد اضطراب القلق الاجتماعي، تكون لديه مخاوف دائمة بشأن فهم الآخرين إياه، فيكون لديه خوف غير منطقي من أن ينظر إليه الآخرون نظرة سلبية، أو التعرض للإحراج والاحتقار. ويختلف اضطراب القلق الاجتماعي عن الخجل من حيث ديمومة أعراضه وحدتها، وتشمل الأعراض الانفعالية والجسدية الارتعاش والتعرق الشديد، وتسارع نبضات القلب والعصبية الشديدة في المواقف التي لا يعرف فيها الفرد الآخرين، والخوف الشديد من التعرض للنقد، والشعور بالقلق من التعرض للاحتقار، وخوف الفرد من أن يراه الآخرون قلقًا، والخوف من الأشياء التي تم التخطيط لها مستقبلًا، والفرع منها.

حالات الرهاب المحدد

يحدث هذا النوع من اضطراب القلق عندما يكون لدى الفرد خوف قوي وغير منطقي تجاه شيء محدد، أو موقف محدد. وهناك أربعة أنواع رئيسية للتخوفات الخاصة، والبعض سيكون لديهم العديد من التخوفات في الفئة نفسها - وقد تكون لدى الفرد تخوفات متعددة تقع ضمن فئات متعددة، والأنواع الرئيسية الأربعة، هي: التخوفات الظرفية، والطبية، والمتعلقة بالبيئة الطبيعية، والتخوفات المتعلقة بالحيوانات.

وأعراض هذه التخوفات تكون متشابهة بغض النظر عن الفئة التي تقع فيها، وهذه الأعراض تشمل:

- الشعور الشديد بالرعب، أو الهلع، أو الفرع عند مواجهة الفرد شيئاً يخشاه.
- الشعور بأعراض مشابهة لنوبة الهلع، ومنها: قصر النفس، وشدة التعرق، والدوار، والشعور بالتميل.
- يخرج الفرد من مساره متجنباً شيئاً يخشاه بشدة، إلى الحد الذي يجعله يؤثر في حياته اليومية.
- يصاب الفرد بهاجس حيال الموقف التالي، الذي سيواجه فيه الشيء الذي يخشاه، ويؤلف لنفسه قصصاً عن مواجهته ذلك الشيء الذي لا مفر منه.

اضطراب القلق المعمّم

هذا هو أشهر أنواع اضطراب القلق، ويعاني فيه الشخص خوفاً وتوتراً دائماً تجاه موضوع أو موقف معين دون أي مبرر لذلك الشعور، وتنقل تلك التخوفات من موضوع إلى آخر مع تباين في الأعراض، ولكن تلك الأعراض قد تشمل الانزعاج، والتعب، وصعوبة التركيز، ونفاد الصبر، والمشكلات المتعلقة بالنوم، وقد تظهر أعراض جسمانية، منها الغثيان، والإسهال، والصداع، والشد العضلي، وبخاصة في الرقبة والكتفين والظهر.

ماري أينسورث والمواقف الغريبة

أساليب مختلفة للتعلق

في حين ادعى عالم النفس "جون بولبي" أن التعلق لا صلة له بالطفل، فإن عالمة النفس "ماري أينسورث" قد تناولت الموضوع ذاته بأسلوب مختلف، حيث كانت ترى عدم وجود اختلافات ملحوظة بين الأفراد من حيث نوعية التعلق. ونظرًا إلى افتقار الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وستين، إلى القدرات التي يمتلكها البالغون في التعبير عن التعلق، ابتكرت "أينسورث"، عام 1970، أسلوبًا للتقييم، يعرف باسم تصنيف الموقف الغريب (SSC)، وذلك لفهم الفروق الفردية في التعلق.

نظرية الموقف الغريب

استعانت "أينسورث" في دراستها بنحو 100 أسرة من الطبقة المتوسطة، وكانت أعمار الأطفال تتراوح بين اثني عشر وثمانية عشر شهرًا، ووضعت الأطفال في حجرة صغيرة بها نافذة يمكن النظر منها من جهة واحدة لمراقبة سلوك الأطفال، وتم إجراء سبع تجارب أو "حلقات"، كانت مدة كل منها ثلاث دقائق، وكان هدف كل حلقة هو تأكيد سلوك معين، وكان المراقبون يسجلون ملاحظاتهم كل خمس عشرة ثانية، وكان يتم تقييم حدة السلوك على مقياس يتراوح بين 1 و7.

1. يُترك الطفل مع أمه بمفردهما في الحجرة في المرحلة الأولى من التجربة؛ كي يعتاد البيئة الجديدة.
2. وبمجرد أن يتأقلم الطفل مع البيئة الجديدة، يدخل الحجرة شخص غريب لينضم إليهما.
3. وعندها تخرج الأم، وتترك الطفل بمفرده مع ذلك الشخص الغريب.
4. ثم تعود الأم مرة أخرى إلى الحجرة، ويخرج الشخص الغريب.
5. بعد فترة تخرج الأم من الحجرة، وتترك الطفل بمفرده.
6. ثم يرجع الشخص الغريب مرة أخرى إلى الحجرة.
7. ثم تعود الأم مرة أخرى إلى الحجرة، ويخرج الشخص الغريب.

وقد سجلت "أينسورث" أربعة أنواع مختلفة من السلوك الذي تمت ملاحظته على مقياس يتراوح بين 1 و7 نقاط، وقد شملت أنواع هذه السلوكيات قلق الانفصال (وهو شعور الطفل بعدم الارتياح عند مغادرة الأم)، وتوق الطفل إلى الاستكشاف، القلق من الغرباء (أي الطريقة التي يستجيب بها الطفل في وجود شخص غريب) وسلوك اجتماع الشمل (الطريقة التي يتصرف بها الطفل عند عودة الأم). وقد حددت "أينسورث" ثلاثة أنماط منفصلة للتعلم لدى الأطفال من خلال هذه التجربة، وهي: التعلق الآمن، والتعلق التجنبي، والتعلق المتردد.

التعلق الآمن

إن الأطفال ذوي التعلق الآمن تكون لديهم ثقة في أثناء وجود أمهاتهم، أو الشخص الذي يتعلقون به إلى جانبهم من أجل تلبية احتياجاتهم، وهم يبحثون

عن ذلك الشخص عندما يواجهون المتاعب، أو الضيق، وهذا الشخص يعتمد عليه الطفل باعتباره قاعدة آمنة تمكنه من استكشاف البيئة المحيطة به. وقد اكتشفت "أينسورث" أن معظم الأطفال الذين تناولتهم الدراسة كان لديهم تعلق آمن، ويمكن للشخص الذي يتعلق به الأطفال أن يهدئهم بسهولة إذا انتابهم شيء من القلق، أو الانزعاج، وينشأ التعلق الآمن لدى الطفل عندما يدرك الشخص الذي يتعلق به الطفل إشارات الطفل، واستجاباته بطريقة مناسبة، وهي تلك الإشارات المتعلقة باحتياجات الطفل. وبشكل عام قد توصلت "أينسورث" إلى أن هناك 70 % من الأطفال لديهم تعلق آمن، وقد ظهر ذلك في سلوكيات كثيرة:

- فيما يتعلق بقلق الانفصال، يصبح الطفل مضطربًا بمجرد خروج أمه من الحجرة.
- فيما يتعلق باستكشاف الطفل بيئته، استنتجت "أينسورث" أنه قد استخدم أمه قاعدة آمنة.
- فيما يتعلق بالقلق من الغرباء، فقد كان الطفل يتعامل بلطف مع الشخص الغريب عندما كانت أمه موجودة في الغرفة. أما في غياب الأم فقد كان منطويًا، ومتجنبًا ذلك الشخص.
- وفيما يتعلق بسلوك اجتماع الشمل، فقد أصبح الطفل أكثر سعادة وإيجابية بمجرد عودة الأم إلى الحجرة.

التعلق التجنبي

إن الأطفال الذين يفلب عليهم هذا النمط يكونون أكثر استقلالية، ولا يعتمدون على وجود الشخص الذي يتعلقون به عند استكشافهم بيئتهم، ولا تكون استقلالية الطفل جسدية فحسب، بل يكون لديه استقلال وجداني أيضًا، ولا يطلب الطفل مساعدة الشخص الذي يتعلق به عند تعرضه للضغوط. ومن ثم، فإن ذلك

الشخص إذا لم يكن شخصًا مرهف الحس، فلن يساعد الطفل عند مواجهته الأعباء الشديدة، وسوف يتجاهل احتياجات الطفل، كما أنه لن يكون موجودًا إلى جوار الطفل عندما يقع تحت الضغط الانفعالي، وقد توصلت "أينسورث" بشكل عام إلى أن هناك 15% من الأطفال لديهم تعلق تجنبى:

- بالنسبة إلى قلق الانفصال، لم تظهر على الأطفال أية علامات للانزعاج عند مفارقة الأم الغرفة.
- بالنسبة إلى القلق من الغرباء، كان الطفل في حالة جيدة عند وجوده مع الشخص الغريب، وكان يتصرف بطريقة طبيعية.
- فيما يتعلق بسلوك اجتماع الشمل، لم يبدِ الطفل اهتمامًا كبيرًا بعودة الأم إلى الحجرة.
- وقد توصلت "أينسورث" إلى أن كلاً من الأم والشخص الغريب كانت قدرتهما على تهدئة الطفل متساوية.

التعلق المتردد

ينشأ التعلق المتردد عندما يكون الطفل مترددًا تجاه الشخص المتعلق به، أو يكون لديه تناقض تجاهه، ومن ثم، فإن الأطفال الذين تظهر عليهم علامات التعلق المتردد سوف يرفضون الشخص المتعلق به، إذا حاول أن يتفاعل معهم، ولكن في أحيان أخرى، سوف يتعلق الطفل بذلك الشخص، ويعتمد عليه، وفي هذا النوع من التعلق لا يبيت الشخص المتعلق به الشعور بالأمان في نفس الطفل، ومن ثم فإن الطفل يجد صعوبة في الابتعاد عن الشخص المتعلق به من أجل استكشاف بيئته. وعندما يفضب الطفل الذي يسيطر عليه هذا النوع من التعلق، أو ينزعج، لا يكون لديه ارتياح إلى وجود الشخص المتعلق به، أو التعامل معه، وعندها

يكون من الصعب تهدئة الطفل، وقد توصلت "أينسورث" بشكل عام إلى أن هناك 15% من الأطفال يعانون التعلق المتردد.

- فيما يتعلق بقلق الانفصال، يصبح الطفل مضطربًا للغاية بمجرد خروج أمه من الحجرة.
 - فيما يتعلق بالقلق من الغرباء، فقد أظهر الطفل الخوف من الشخص الغريب وتجنبه.
 - فيما يتعلق بسلوك اجتماع الشمل، فقد اقترب الطفل من الأم بمجرد دخولها الحجرة مرة أخرى، ولكن دون أن يلمسها، وفي بعض الأحيان كان الطفل يدفع أمه بعيدًا عنه.
 - وقد توصلت "أينسورث" إلى أن الأطفال الذين لديهم التعلق المتردد يقل لديهم الاستكشاف، ويكثر البكاء، مقارنة بذوي التعلق الآمن، والتعلق التجنبي.
- وقد توصلت التجارب اللاحقة التي أعادت تكرار تجربة "أينسورث" عن الموقف الغريب إلى نتائج مطابقة للنتائج التي توصلت إليها "أينسورث"، وتم قبولها بوصفها منهجية سليمة في قياس التعلق لدى الأطفال، ولكن النتائج التي توصلت إليها "أينسورث" نالت نصيبها من النقد، نظرًا إلى اختصارها على قياس التعلق بين الأم والطفل فحسب، إذ إن الطفل قد يكون لديه نمط مختلف تمامًا من التعلق، كتعلقه بوالده، أو جدته، أو جده، أو أي شخص يتولى رعايته. وقد أظهرت الأبحاث أن هناك سلوكيات مختلفة للتعلق قد تظهر على الأطفال في أوقات مختلفة، وذلك بحسب الظروف.

الاضطرابات المزاجية

عندما تسيطر علينا الانفعالات

تنشأ الاضطرابات المزاجية عندما تضطرب الحالة الانفعالية للفرد بدرجة بالغة، إلى الحد الذي يؤثر في تفكيره وعلاقاته الاجتماعية، وسلوكه. وهذه الاضطرابات ليست ثابتة، أي أن أعراضها تأتي وتزول، وهناك نوعان رئيسيان للاضطرابات المزاجية، يمكن تقسيمهما إلى عدة أنواع فرعية، وهذان النوعان هما:

الاضطرابات الاكتئابية

ولكي يتم تشخيص حالة الفرد باعتبارها حالة اكتئاب رئيسية، يجب أن يعاني الفرد نوبة الاكتئاب الرئيسي مرة واحدة على الأقل، وتستمر نوبات الاكتئاب الرئيسي مدة أسبوعين، أو أكثر حيث يعاني الفرد بعض الأعراض التالية - هذا إن لم يعانيها كلها:

- الشعور الشديد والدائم بالحزن أو الانفعال
- الشعور بالذنب وانعدام القيمة
- فقدان الاهتمام بالقيام بأي شيء، بما في ذلك الأنشطة السابقة التي كانت ممتعة، وفقدان الاهتمام بالتواصل مع الآخرين
- التذني الشديد في مستوى الطاقة
- انعدام القدرة على التركيز أو اتخاذ القرارات
- وجود تغير في نمط الأكل، سواء كان ذلك بعدم تناول ما يكفي من الطعام، أم الإفراط الشديد في تناوله

- وجود تغير في نمط النوم، سواء أكان ذلك من خلال عدم القدرة على النوم،
- أم بكثرة النوم
- التفكير المتكرر في الانتحار أو الموت

ومن المثير للاهتمام أن الأفراد الذين يعانون اكتئابًا شديدًا لا يقدمون عادة على الانتحار؛ لأنهم لا تكون لديهم همة أو حماسة لوضع خطة للانتحار أو تنفيذها في أثناء نوبة الاكتئاب الشديد، ولكن بعد تعافيتهم من تلك النوبة تكون طاقتهم مرتفعة، يكون الانتحار أكثر انتشارًا، ونسبة من يعانون الاكتئاب الشديد في النساء أكثر مما في الرجال، وفي حين أن محاولات الإقدام على الانتحار لدى النساء أكثر منها لدى الرجال؛ فإن الرجال، أكثر نجاحًا في إتمام تلك المحاولات مقارنة بالنساء، وهناك عدة أنواع أخرى من الاكتئاب، بالإضافة إلى الاكتئاب الشديد، تتشارك في هذه الأعراض، وهي:

اضطراب الاكتئاب الجزئي

إذا ظل الشخص يعاني أعراض الاكتئاب الشديد عامين على الأقل، فإنه عندئذ يعاني اضطراب الاكتئاب الجزئي، وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يعانون هذا الاضطراب لا تظهر عليهم أعراض الاكتئاب في جميع الأوقات، فهناك أوقات يشعرون فيها بأنهم في حالة طبيعية تمامًا.

الاضطراب العاطفي الموسمي

ويحدث عندما يعاني الشخص أعراض الاكتئاب بسبب فصل معين من فصول السنة، ومعظم الأشخاص الذين تصيبهم هذه الحالة ترتبط معاناتهم إياها بفصل الشتاء.

الاكتئاب الذهاني الشديد

يعاني الفرد أعراض الاكتئاب الشديد مصحوبة بالهلوس والتوهمات.

اكتئاب ما بعد الولادة

يحدث اكتئاب ما بعد الولادة عندما تعاني المرأة الاكتئاب عقب الولادة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى وجود تغيرات في مستويات الهرمونات، أو قلة النوم، أو التغيرات الجسدية، أو وجود تغيرات في العلاقات الاجتماعية للمرأة، أو علاقاتها في العمل.

الاكتئاب غير النموذجي

هو نوع من الاكتئاب تكون له أعراض كثيرة من أعراض الاكتئاب الشديد، ولكنها لا تكفي لتشخيص حالة الفرد على أنها حالة اكتئاب شديد، وتشمل أعراضه: زيادة الوزن، أو زيادة في الشهية، أو الإفراط في النوم، أو الشعور الدائم بالتعب، أو الحساسية الشديدة تجاه أي رفض.

الاكتئاب الجمودي

هو نوع نادر من الاضطرابات الاكتئابية، حيث يتوقف الشخص عن الحركة وقتًا طويلاً، أو يتحرك بطريقة عنيفة، أو غريبة، وأحياناً يقرر الأشخاص الذين يعانون هذا الاكتئاب الامتناع عن الكلام، أو قد يلجأون إلى محاكاة سلوكيات الآخرين، أو طريقتهم في الحديث.

الاكتئاب السوداوي

ويتسم هذا النوع من الاكتئاب بفقدان الاهتمام والاستمتاع بالكثير من الأنشطة، إن لم يكن كلها، ويجد من يعانون هذا الاكتئاب صعوبة بالغة في التفاعل بإيجابية عند حدوث شيء جيد، وتكون أعراضه أشد سوءاً في فترة الصباح، حيث يستيقظ الفرد في الصباح الباكر قبل موعد استيقاظه بساعتين على الأقل دون أن يوقظه أحد. والأشخاص الذين يعانون هذا النوع من الاكتئاب، يعانون أيضاً الحزن البالغ الذي يكون واضحاً على الشخص من خلال هيئته التي تبدو مختلفة.

الاضطراب ثنائي القطب

عندما يعاني الفرد الاضطراب ثنائي القطب ويشار إليه بالهوس الاكتئابي - فإن حالته المزاجية تتردد بين الاكتئاب والهوس، وتشمل أعراض الهوس ما يلي:

- الشعور بالانزعاج
 - الحيوية المفرطة
 - الشعور بالنشوة
 - الشعور بالعظمة والتقدير الشديد للذات
 - الشعور بالارتباك الشديد
 - التحدث بوتيرة سريعة
 - الشعور بعدم الاحتياج إلى النوم الطويل، أو بعدم الاحتياج إلى النوم الأساس
 - يصبح الفرد أكثر اهتمامًا بالأنشطة التي تحقق له المتعة، ولو كانت لها نتائج ضارة
 - الاندفاع والتهور
 - قد يعاني الفرد جنون العظمة، والتوهمات، والهلاوس
- وهناك أنواع عديدة للاضطراب ثنائي القطب، وتشمل:

الاضطراب ثنائي القطب من النوع الأول

في هذا النوع من الاضطراب تستمر نوبات الهوس، أو نوبات الاكتئاب والهوس سبعة أيام، أو قد يدخل الفرد في نوبة هوس شديدة تستدعي نقله إلى المستشفى، وعندما يعاني الفرد الاضطراب ثنائي القطب من النوع الأول، سوف يعاني بصفة عامة نوبات الاكتئاب التي تستمر أسبوعين أو أكثر.

الاضطراب ثنائي القطب من النوع الثاني

وهذا النوع يكون أخف من النوع السابق، حيث لا تكون نوبات الاكتئاب والهوس شديدة.

الاضطراب ثنائي القطب غير المحدد

حيث يعاني الفرد أعراض الاضطراب ثنائي القطب - فتكون سلوكيات الفرد غير طبيعية - ولكنه لا يحقق الشروط اللازمة لتشخيصه بأنه اضطراب ثنائي القطب من النوع الأول أو من النوع الثاني، ولا بد من أن تستمر الأعراض فترة يسيرة، وإلا فإن تلك الأعراض قد لا تكون كافية لتشخيص الحالة بأنها حالة اضطراب ثنائي القطب.

اضطراب المزاج الدوري

هو أحد أنواع الاضطراب ثنائي القطب الأقل حدة، وفي حين أن الشخص يعاني أعراض الاضطراب ثنائي القطب من النوع الأول نفسها؛ فإنه لا يكون أبدًا في حالة من الهوس التام، أو تتناوبه نوبة اكتئاب شديد، ولا بد من استمرار تلك الأعراض مدة عامين على الأقل؛ كي يتم تشخيص الحالة باضطراب المزاج الدوري.

ليف فيجوتسكي (1896-1934)

أهمية التفاعل الاجتماعي

ولد "ليف فيجوتسكي" في السابع عشر من نوفمبر عام 1896، في إقليم من الإمبراطورية الروسية، يعرف باسم أورشا، وهو جزء الآن من دولة بيلاروسيا (روسيا البيضاء)، وقد تخرج "فيجوتسكي" في جامعة موسكو عام 1917، حيث حصل على درجة علمية في القانون، ولكن شغفه بعلم النفس قاده إلى الالتحاق بمعهد علم النفس في موسكو عام 1924.

ويشتهر "فيجوتسكي" بمجهوداته الخاصة بالتعليم والنمو في مرحلة الطفولة، ولا يزال تأثيره في مجال النمو المعرفي ماثلاً إلى يومنا هذا، ويرى "فيجوتسكي" أن التفاعل الاجتماعي له دور أساسي في النمو المعرفي، كما يرى أن الفرد يشكل مفهومه عن الأشياء من خلال المجتمع، وعلى الرغم من أن "فيجوتسكي" قد عاصر "فرويد"، و"سكينر"، و"بياجيه"، و"بافلوف"، فإن الحزب الشيوعي الذي كان يحكم روسيا آنذاك قد انتقد أعماله، ولم تصل معظم أعماله إلى البلدان الغربية إلا في عام 1962، عندما قلت حدة التوترات الناجمة عن الحرب الباردة. وفي الحادي عشر من يونيو عام 1934، أصيب "فيجوتسكي" بالسل، وتوفي على أثره، وكان عمره عند وفاته ثمانية وثلاثين عاماً فقط، وقد ألف "فيجوتسكي" ستة كتب خلال السنوات العشر التي اشتغل فيها بعلم النفس، وكانت نظريته عن النمو الاجتماعي هي أهم أعماله - وشملت مفهومه لمنطقة التطور الأقرب بالإضافة إلى أبحاثه عن اللغة.

نظرية النمو الاجتماعي عند فيجوتسكي

تأثر "فيجوتسكي" تأثرًا كبيرًا بأبحاث "جان بياجيه" في اعتقاده أن العقل يتطور من التفاعلات بين الفرد والمجتمع، وقد افترض أن بعض الأدوات المتعلقة بالثقافة - مثل القدرة على التحدث والكتابة - إنما وجدت لتمكين الفرد من التفاعل مع بيئته الاجتماعية، ويرى "فيجوتسكي" أن الطفل ينمي أولًا هذه الأدوات من أجل الوظائف المجتمعية، بوصفها وسيلة إبلاغ الآخرين ما يريده، وعندما تتأصل فيه تلك الأدوات يكتسب مهارات التفكير الأكثر تطورًا ورفقًا.

ويؤكد "فيجوتسكي" التفاعل الاجتماعي في مرحلة الطفولة، ويرى أن الأطفال يتعلمون من والديهم ومعلميهم باستمرار وبصورة متدرجة، ولكن هذا التعلم قد يختلف باختلاف الثقافة، ويرى "فيجوتسكي" أيضًا أن المجتمع لا يؤثر في الأفراد فحسب، بل إن الأفراد أنفسهم يؤثرون في المجتمع. ويمكن تقسيم نظرية النمو الاجتماعي لدى فيجوتسكي إلى ثلاثة أفكار رئيسية:

1. أولًا، يلعب النمو الاجتماعي دورًا رئيسيًا في نمو العمليات المعرفية، فبينما يزعم "جان بياجيه" أن النمو لا بد من أن يسبق التعلم، نجد أن "فيجوتسكي" يبرهن على أن التعلم الاجتماعي يسبق تطور العمليات المعرفية، حيث يرى أن النمو يظهر لدى الطفل أولًا على المستوى الاجتماعي (في داخل الطفل)، ثم ينقل الطفل المعلومات ويطبقها على مستوى فردي وشخصي أوسع (بين الناس).
2. ثانيًا وصف "فيجوتسكي" أي شخص لديه مستويات أعلى من الفهم، تفوق الشخص العادي، بأنه شخص أكثر معرفة. وفي حين أن ذلك الشخص الأكثر معرفة قد يكون أي شخص عادي - أحد الأقران، أو شخصًا أصغر سنًا أو جهاز الكمبيوتر كذلك - فإنه غالبًا ما يتم اعتباره معلمًا، أو مدربًا، أو أحد الأشخاص الكبار.

3. والفكرة الأخيرة في نظرية "فيجوتسكي" عن النمو الاجتماعي، هي "منطقة التطور الأقرب"، ويرى "فيجوتسكي" أن هذه المنطقة هي المسافة بين قدرة الشخص الذي يتعلم على يدي شخص آخر، وقدرة الفرد على حل مشكلته بنفسه، حيث تحدث عملية التعلم في داخل هذه "المنطقة".

دور اللغة وفقاً لفيجوتسكي

يرى "فيجوتسكي" أن اللغة تلعب دورين شديدي الأهمية في النمو المعرفي، فاللغة هي الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها الكبار في نقل المعلومات إلى الأطفال، ومن خلالها تتحول التجارب الخارجية إلى عمليات داخلية. ومن ثم فإن اللغة تعد أداة قوية لتهيئة الفكر، إذ يرى "فيجوتسكي" أن اللغة تنشأ عن طريق التفاعل الاجتماعي الذي يهدف إلى التواصل بين أفراد المجتمع، ولكن اللغة تتحول فيما بعد إلى "حديث داخلي" يتمثل هي الأفكار التي تجول في ذهن الفرد، ما يعني أن الأفكار تنشأ بفعل اللغة.

تأثير فيجوتسكي

توجد حالياً طريقة للتعليم تعرف بـ "التعليم المتبادل"، التي تقوم على نظريات "فيجوتسكي"، وتركز هذه الطريقة على تحسين قدرات الطفل لاكتساب المعلومات من خلال النصوص.

وفي أثناء التعليم المتبادل يعمل الطلاب والمعلمون معاً في التعلم والتدريب، بدلاً من أن يقوم المعلم بالشرح، حيث يراجع المعلم مع طلابه الأفكار الرئيسية، مثل: كيفية التلخيص ووضع الأسئلة، والتوضيح، والتوقع. وبمرور الوقت يقل دور المعلم تدريجياً، وهذا لا يضمن فقط أن الطلاب سيكونون أكثر نشاطاً في عملية

التعلم، بل يجعل العلاقة بين الطالب والمعلم علاقة تبادلية؛ لأنه عند تغير الأدوار سيحتاج المعلم إلى مساعدة الطالب له على إيجاد المعنى، والتعليم المتبادل ما هو إلا أحد الأمثلة التي تدل على أهمية المجهودات التي بذلها "ليف فيجوتسكي"، وقد كانت إسهاماته وأفكاره في مجال علم نفس النمو والتعليم رائدة، ولا يزال تأثيره متناميًا إلى يومنا هذا؛ نظرًا إلى أن أعماله قد تم إخفاؤها عن البلدان الغربية حتى عام 1962.

اضطرابات الأعراض الجسدية

الشعور بالألم دون معرفة سببه

اضطراب الأعراض الجسدية عبارة عن أمراض نفسية يعاني فيها الفرد أعراضاً جسدية حقيقية لا يمكن للطب تفسيرها. وهناك معايير محددة لا بد من تحققها لكي يتم تشخيص الاضطراب بأنه اضطراب أعراض جسدية، وهي:

1. ألا تكون الأعراض الجسدية ناتجة عن حالة مرضية، أو تعاطي المخدرات، أو ناتجة عن مرض نفسي آخر.
2. ألا تكون الحالة من قبيل التمارض (كأن يتظاهر المريض بوجود تلك الأعراض كي يحقق مكسباً مادياً، غالباً ما يكون في شكل مال) أو اضطراب مُصطنع (حيث يتظاهر الفرد بوجود أعراض جسدية من أجل تحقيق مكسب معنوي، كأن تكون لديه رغبة في استدراار عطف الآخرين).
3. لا بد لتلك الأعراض من أن تعوق الحياة اليومية والاجتماعية والمهنية للفرد.

وهناك سبعة أنواع لاضطرابات الأعراض الجسدية، وهي:

اضطراب التجسيد (ويعرف بمتلازمة بريكيه)

ويظهر هذا الاضطراب بصفة عامة قبل سن الثلاثين، وتكون نسبته في النساء أكثر من الرجال. وتشمل أعراضه وجود ألم في أربع مناطق متفرقة من الجسم على الأقل، ووجود مشكلات في الجهاز التناسلي، مثل ضعف الانتصاب، أو فقدان الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمة، ومشكلات في الجهاز الهضمي، منها الإسهال والقيء، وأعراض عصبية زائفة مثل العمى، أو الإغماء.

اضطراب الأعراض الجسدية غير المتميز

هو نوع من اضطراب التجسيد يظهر فيه عرض واحد فقط من أعراض اضطراب التجسيد، ويعانيه المريض ستة أشهر على الأقل.

اضطراب التحول

وتظهر أعراضه بصفة عامة بعد تعرض الفرد لموقف صادم، أو مسبب للتوتر، وهو يؤثر في الحركات الإرادية، والوظائف الحسية، وأما عن أعراضه الشائعة فتشمل: الشلل، والخدر، والعمى، وعدم القدرة على الكلام، فإذا كان هناك رجل على سبيل المثال يمتطي حصاناً، ثم سقط عنه، فإنه قد يشعر بأن ساقه مشلولة عقب سقوطه عن الحصان مباشرة، على الرغم من أن ساقه سليمة تماماً، ولم تتعرض لأي شكل من أشكال الأذى. ويرى كثيرون أن الأعراض الجسدية لاضطراب التحول ما هي إلا محاولة من الشخص للتخلص من النزاع الموجود في داخله.

اضطراب الألم

يواجه الشخص الذي يعاني هذا الاضطراب ألماً مزمنًا واحدًا قد يستمر عدة أشهر، ففي هذا النوع من الاضطراب يعاني الفرد ألمًا شديدًا، قد يكون له تأثير خطير في حياته اليومية، وذلك على عكس التمارض الذي يكون إحساس الفرد بالألم فيه إحساسًا مزيفًا.

التوهم المرضي

توهم المرض أو الوسواس المرضية عبارة عن حالة يكون فيها الفرد مشغولًا بالخوف من الإصابة بمرض خطير، حيث يرى أن الأعراض التي تتناوب أخطر كثيرًا مما هي عليه في الواقع، وذلك بسبب سوء تفسيره تلك الأعراض. وحتى إذا ذهب الشخص إلى الطبيب، سيستمر انشغاله بتلك الأعراض، وإيمانه بوجودها، وقد يهملها فترة يسيرة، ثم يعاود الانشغال بها مجددًا، والأشخاص الذين يعانون

التوهم المرضي لا يقتلون الأعراض، على النقيض مما هي عليه الحال بالنسبة إلى التمارض، فهؤلاء الأشخاص لا يمكنهم التحكم في مشاعرهم، ولديهم قناعة بأن ظهور أي عرض يعد دلالة على مرض خطير. ويمكن تشخيص حالة الفرد بأنها توهم مرضي عندما يظهر عليه هذا السلوك ستة أشهر على الأقل، مع عدم إرجاع الأعراض التي تظهر عليه إلى أية علة مرضية أخرى، مثل اضطراب الهلع، أو اضطراب الوسواس القهري، أو اضطراب القلق العام.

اضطراب التشوه الجسدي

حيث يصبح الشخص مهووسًا بأي تشوه، أو عيب جسماني، قد يكون موجودًا لديه، أو غير موجود من الأساس، وهذا النوع من الاضطرابات الأعراض الجسدية يكون فيه الفرد مشغولًا بالعيوب الجسدية التي تكون تافهة، أو غير موجودة في الأساس، وهذا الهوس بدوره يخلق حالة من التوتر لدى الفرد على المستوى الاجتماعي والمهني، وفي حياته اليومية، ونضرب مثالاً لهذا الاضطراب بامرأة ترتدي القفازات دائماً بسبب وجود ندبة على إحدى يديها، فهذه الندبة ما هي إلا أمر تافه للغاية، ومع ذلك تركز المرأة عليها، ويصبح لديها هوس بها، ولتصنيف اضطراب الأعراض الجسدية بأنه اضطراب تشوه جسدي، يجب ألا تكون الأعراض منطبقة على أية اضطرابات أخرى. على سبيل المثال، عندما يكون لدى الشخص قلق بشأن وزنه، فإن هذا الأمر عادةً ما ينتج عنه اضطراب الأكل، وليس اضطراب التشوه الجسدي.

اضطراب الأعراض الجسدية غير المحدد

وفي هذا النوع من الاضطراب يعاني الشخص أعراضاً تتشابه في خواصها مع أعراض أحد اضطرابات الأعراض الجسدية، دون أن تنطبق تلك الأعراض على أي اضطراب بعينه.

العوامل التي تسهم في حدوث اضطرابات الأعراض الجسدية

يعتقد الباحثون أن العوامل الشخصية والمعرفية تلعب دورًا كبيرًا في الإصابة باضطرابات الأعراض الجسدية.

العوامل المعرفية

تشمل العوامل المعرفية التي يعتقد الباحثون أنها تسهم في ظهور اضطرابات الأعراض الجسدية، ما يلي:

- المفهوم المشوه عن الصحة الجيدة، ما يجعل الشخص يتوقع أن الصحة الجيدة تقتضي عدم التعرض للتعب إطلاقًا، أو عدم التعرض لأية أعراض من أي نوع
- التركيز المبالغ فيه على الشعور الجسماني
- الخروج باستنتاجات مبالغ فيها عند مواجهة بعض الأعراض البسيطة

العوامل الشخصية

يعتقد كثير من الباحثين أن من يتصفون بسمات الشخصية الهستيرية لديهم فرصة كبرى للإصابة بأحد اضطرابات الأعراض الجسدية، وهؤلاء الأشخاص يتصرفون بطريقة معينة لجذب انتباه الآخرين، ويتمتعون بماطفة شديدة، وحس درامي، ويتعاملون مع اقتراحات الآخرين بانفتاح شديد، ويركزون على ذاتهم، وعندما تجتمع هذه العوامل تزيد احتمالية وقوع الشخص ضحية اضطراب أعراض جسدية مولد ذاتيًا.

تأثير الإجماع والتفرد الخاطئ

أنت توافقني في كل شيء... اليس كذلك؟

إن تأثير الإجماع الخاطئ عبارة عن ظاهرة يميل فيها الفرد إلى اعتقاد أن آراءه ومعتقداته هي نفسها الآراء والمعتقدات السائدة لدى الجميع، وعند حدوث تأثير التفرد الخاطئ يقلل الفرد من أهمية قدراته وسماته، ومدى قبولها من الجميع، وهذان التأثيران هما مثالان للتحيزات المعرفية، وهي عبارة عن أخطاء في التقدير يُحدثها العقل؛ كي يمكن الدماغ من معالجة المعلومات بمعدل أسرع.

تجارب تأثير الإجماع الخاطئ عند لي روس

في حين أن هناك القليل من الأدلة التجريبية التي توضح تأثير التفرد الخاطئ بشكل عملي، هناك أعمال موضوعية وأساسية فيما يتعلق بتأثير التوافق الخاطئ، ففي عام 1977 ابتكر "لي روس"، الأستاذ في جامعة ستانفورد، سلسلة من التجارب للنظر إلى كيفية عمل تأثير الإجماع الخاطئ.

الدراسة الأولى لـ "لي روس"

بدأ "روس" تجربته الأولى بأن جعل مجموعة من المشاركين، تقرأ عن بعض المواقف التي تحتوي على شكل من أشكال التناقض، ثم قدم إلى هذه المجموعة طريقتين للاستجابة للموقف، وطلب منهم أن يفعلوا ثلاثة أشياء، وهي:

1. تخمين الخيار الذي سيختاره بقية أفراد المجموعة
2. أن يذكروا الخيار الذي اختاروه

3. تقديم وصف لسمات وخصائص الشخص الذي قد يختار الخيار الأول، والشخص الذي قد يختار الخيار الثاني

وقد أظهرت نتائج تلك التجربة أن أغلبية أفراد المجموعة كانوا يمتدّون أن بقية زملائهم سوف يختارون الخيار نفسه الذي اختاروه، ما يُثبت صحة تأثير الإجماع الخاطئ.

ومن المثير للاهتمام استجابة المشاركين في الجزء الثالث من التجربة، حيث كانت السمات والشخصيات التي وصفوا بها الأشخاص الذين اختاروا اختياراً مخالفاً لهم مبالغاً فيها إلى حد كبير، وفي حقيقة الأمر قد كان تفكيرهم منعكساً في هذه المقولة: "إذا لم توافقني فيما أقول، فأنت مخطئ حتماً".

الدراسة الثانية لـ "روس"

وفي الدراسة الثانية لـ "روس" طلب من مجموعة جديدة من المشاركين أن يخرجوا للتنزه طوعاً مدة ثلاثين دقيقة حول حرم الجامعة، مع حمل لوحة مكتوب عليها "تناول طعامك في مطاعم جو"، وأخبرهم "روس" بأنهم سيتعلمون شيئاً مفيداً في نهاية التجربة، وكان ذلك تحفيزاً لهم، وأخبرهم أيضاً بأنهم يمكنهم أن يرفضوا المشاركة إذا أرادوا. ثم طرح عليهم الأسئلة نفسها التي كان قد طرحها في الدراسة الأولى.

وكانت النتيجة هي اعتقاد 62% ممن وافقوا على المشاركة في التجربة، أن الآخرين سوف يفعلون مثلهم، بينما اعتقد 33% ممن لم يحملوا تلك اللوحة أن الآخرين سوف يحملونها، وقد أكدت الدراسة الثانية لـ "روس" النتائج التي توصلت إليها الدراسة الأولى، كما كانت تنبؤات المشاركين فيها عن شخصية من يختارون إجابة مخالفة مبالغاً فيها أيضاً، كما كانت الحال في الدراسة الأولى.

تأثير تجارب روس

وقد تمكن "لي روس" من أن يثبت بنجاح وجود تأثير الإجماع الخاطئ، وأن يبين أن الفرد لديه ميل إلى اعتقاد أن الآخرين سيتخذون قراراتهم بناءً على الطريقة التي يتخذ بها قراراته. كما بين "روس" أيضًا أنه إذا قام شخص آخر باتخاذ قرار مخالف لما يختاره هو، فإنه ينظر إلى ذلك الشخص نظرة سلبية، ويراه مخطئًا أو غير مقبول.

إثبات التفرد الخاطئ

ومع قلة الأدلة العلمية التي تثبت وجود التفرد الخاطئ، قام كل من "جيرى سولس" و"تشوي كيه. وان" و"جلين إس. ساندرز"، عام 1988، بنشر مقالة تتناول ظاهرة التفرد الخاطئ في ضوء رؤية الفرد سلوكه الصحي.

ولإجراء التجربة، جرى استخدام مجموعة من الرجال في سن الجامعة، وكانت الفرضية الأولى هي أن تأثير الإجماع الخاطئ سيحدث عندما ينظر الفرد إلى سلوكياته الصحية (مثل ممارسة التمارين الرياضية) باعتبارها موجودة لدى من يمارسون السلوكيات السليمة بالمثل، ثم افترضوا بعد ذلك أن الأشخاص الذين كان سلوكهم غير مرغوب فيه (مثل عدم ممارسة التمارين) سيبالغون في تقدير عدد الأشخاص الذين وافقوهم في ذلك السلوك، وأن الأشخاص الذين كان سلوكهم مرغوبًا (أي من قاموا بممارسة التمارين) سوف يكون تقديرهم عدد الأشخاص الذين تصرفوا على هذا النحو منخفضًا.

وقد توصلت نتائج تجربتهم إلى أدلة قوية تؤيد الفرضيتين الأوليين، كما توصلت إلى بعض الأدلة التي تؤيد الفرضية الثالثة، ويُعتقد أن الأفراد الذين أظهروا السلوك غير المرغوب يقاومون أي نوع من التدخل، ولا يمارسون السلوك

السليم، وذلك من خلال المبالغة في تقدير عدد من يوافقونهم في السلوك نفسه، وأن البعض ربما كانوا يعتقدون وجود عدة مخاطر صحية، يشتمل عليها ذلك السلوك السليم. وعلى الرغم من أن تلك النتائج تشكل بدرجة ما دليلاً على وجود تأثير التفرد الخاطي، فإن الأمر ما زال يحتاج إلى مزيد من البحث.

ويمكن أن يكون للتحيز الناشئ عن تأثير الإجماع الخاطي تأثير كبير على المجتمع، كما يمكن أيضاً أن تكون له تطبيقات علمية، وتعد وجهات النظر السلبية لدى المتعصبين والمتشددین السياسيين أحد أكثر الأمثلة المذهلة لتأثير الإجماع الخاطي. ففي حين أنهم لا يرون أن أغلبية الناس تؤيد أفكارهم، يبالغون في تقدير أعداد من يوافقونهم، ما يُشوه رؤيتهم للعالم المحيط بهم.

التوتر

التفسير العلمي للتوتر

التوتر هو الاستجابة الفسيولوجية التي تثيرها المثيرات الخارجية، وقد تكون المثيرات نفسية وفسيولوجية في وقت واحد، وقد يكون التوتر طويل الأمد أو قصير الأمد، وبغض النظر عن الطريقة التي نتحدث بها عن التوتر، فهو ليس مجرد شعور يتأبنا، إذ يمكن له أن يؤثر في الحالة النفسية والجسمانية للشخص، ونحن عندما ننظر إلى التوتر، نظن أنه مساو للقلق، ولكنه يحمل معنى أكبر من هذا كثيراً، ولا يلزم أن يكون التوتر أمراً سيئاً في جميع الأحيان، وهناك نوعان من التوتر، هما: التوتر السلبي، وينشأ عن الأمور السلبية، والتوتر الإيجابي، وينشأ عن الأمور الإيجابية.

مكتبة
t.me/soramnqraa

تعريفات أساتذة الجامعة

التوتر السلبي: ينشأ عند حدوث أمور سلبية، كالتوتر الذي يحدث عند وفاة شخص محبوب، أو التعرض للأذى، أو فقدان العمل.

التوتر الإيجابي: ينشأ عند حدوث أمور إيجابية، كمشاهدة أحد أفلام الرعب، أو ركوب قطار الملاهي، أو الحصول على ترقية في العمل.

استجابة الكر والفر

في العشرينيات من القرن العشرين، قدّم عالم النفس الأمريكي "والتر كانون"، نظرية عن الطريقة التي تتعامل بها الحيوانات مع التوتر بناءً على السلوك،

وقد أطلق على هذه النظرية نظرية استجابة الكر و الفر، وتعرف أيضًا بالتوتر النفسي الحاد.

ووفقًا لـ "كانون" فإن هناك استجابة نفسية وفسيولوجية يتم تحفيزها لدى الحيوان عند تعرضه للتوتر الحاد (حتى لو كان ذلك التوتر غير حقيقي)، حيث يتم إفراز عدد من المواد الكيميائية في الجسم بصورة مفاجئة، وتشمل تلك المواد الأدرينالين والنورإبينفرين والكورتيزول؛ الأمر الذي يعمل على زيادة معدل ضربات القلب، وزيادة معدل التنفس، وشد العضلات، وانقباض الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى توليد الطاقة اللازمة للاستجابة عن طريق الكر والفر. وهذه الاستجابة اللاإرادية تحددها ثلاثة أجهزة في الجسم، وهي: الجهاز المناعي، وجهاز الغدد الصماء، والجهاز العصبي المركزي.

تجربة هانز سيللي على الفئران

في عام 1936، تحدث العالم المجري "هانز سيللي" للمرة الأولى عن تأثير التوتر في الجسم، وقد وضع نظرية تقول إن التوتر المستمر يُحدث تغيرات كيميائية في الجسم على المدى الطويل، ما يجعله سببًا واضحًا للإصابة بالأمراض. وقد استنتج "سيللي" هذا الأمر في أثناء اختباره الفئران مع مساعده في قسم الكيمياء الحيوية في جامعة مكجيل. حيث كان يجري تجربة على الفئران، يقوم فيها بحقنها بمستخلص المبايض، على أمل اكتشاف تفاعل يؤدي إلى نوع جديد من الهرمونات الجنسية.

وتمثلت الاستجابة التي ظهرت على الفئران في: تضخم الطحال، والغدة الصعترية، والعقد الليمفاوية، والقشرة الكظرية، كما أصيبت الفئران بقرحة نزفية شديدة في الاثني عشر، وبطانة المعدة، وكانت هذه الاستجابات تزيد وتقص مع تعديله كمية المستخلص الذي كان يحقن به الفئران، وفي حين أن "هانز" كان متأثرًا باكتشافه هرمونًا جديدًا، فإنه أعاد التجربة باستخدام

مستخلص المشيمة، ومستخلص الفدة النخامية، ولكنه فوجئ بأن استجابة الفئران لم تتغير. وبينما ظل يرى أنه يتعامل مع نوع جديد من الهرمونات، أعاد التجربة مرة أخرى باستخدام العديد من المستخلصات العضوية، بما فيها الكلية والطحال، ولكن الاستجابة كانت واحدة في جميع الأحوال، ولكن "سيل" قام بمحاولة أخيرة بعد تلك النتائج التي أحدثت له ارتباكًا: حيث قام بحقن الفئران بمركب الفورمالدهيد (مركب عضوي)، بيد أن النتائج ظلت كما هي.

متلازمة التكيف العام لدى هانز سيللي

بعد أن اعتبر "هانز سيللي" أن تجاربه على الفئران قد باءت بالفشل (نظرًا إلى عدم اكتشافه هرمونًا جديدًا في نهاية المطاف)، بدأ ينظر إلى الأسباب المحتملة للأعراض التي اكتشفها، وبعد عدة أعوام تذكر إحدى التجارب التي مرت به عندما كان يدرس الطب في مدينة براج. حيث كان المرضى يشتكون مشكلات في الأمعاء، بالإضافة إلى الآلام والأوجاع العامة، وبعد فحص المرضى تبين أنهم كانوا يعانون أيضًا الحمى، وتضخم الكبد أو الطحال، والطفح الجلدي، والتهاب اللوزتين. واستغرق الأمر وقتًا إلى أن بدأت تظهر الأعراض المرتبطة بمرض معين.

وقد أصبح "سيللي" مفتونًا بفكرة يتبعها الأطباء، حيث يطلبون من المرضى أن يمارسوا عادات علاجية معينة، بغض النظر عن طبيعة المرض الذي يعانونه، وتشمل تلك العادات العلاجية الراحة، وتناول الأطعمة سهلة الهضم، وتجنب الوجود في الغرف التي تتغير درجة حرارتها باستمرار. وتوصل "هانز سيللي" إلى تحديد ما يعرف بمتلازمة التكيف العام من خلال تجاربه التي أجراها على الفئران، وذكرياته عن أيام دراسته في كلية الطب،

وهذه المتلازمة تصف استجابات الجسم تجاه التوتر، ويرى "سيللي" أن متلازمة التكيف العام يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل:

1. **رد الفعل التحذيري**: حيث يؤدي الأمر المسبب للتوتر، أو المثير الخارجي، إلى إعاقة التوازن الداخلي، ويبدأ الجسم أولاً إدراك هذا المثير الخارجي، وفي هذه المرحلة يبدأ عمل استجابة الكر و الفر "كانون"، ويتم إفراز الهرمونات لإمداد الفرد بالطاقة اللازمة للتعامل مع الموقف الحالي.

وإذا بقيت الطاقة التي تم إطلاقها بفعل استجابة الكر و الفر دون استخدام فترة طويلة، بسبب نقص النشاط الجسماني، فإنها قد تخلف آثاراً ضارة بالجسم، فوجود كمية كبيرة من هرمون الكورتيزول على سبيل المثال قد تؤدي إلى تلف أنسجة العضلات والخلايا، بل إنها قد تؤدي أيضاً إلى تقرحات بالمعدة، وارتفاع في مستويات سكر الدم، والسكتة الدماغية، كما أن وجود كميات كبيرة من الأدرينالين في داخل الجسم قد تؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الموجودة في المخ والقلب، ما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، أو الأزمة القلبية.

2. **التكيف**: حيث يبدأ الجسم مقاومة المؤثر الخارجي، واستعادة التوازن الداخلي من خلال عمليات التعافي والتجديد والإصلاح. وتُعرف هذه العملية بالمقاومة، وتحدث فور بدء مرحلة التحذير، وتستمر إلى حين انتهاء الحالة المسببة للتوتر، ويظل الجسم في حالة من الاستثارة ما دامت الحالة المسببة للتوتر قائمة.

وتبدأ المشكلات عندما تتكرر هذه العملية بشكل متزايد، ما يقلل من فرص التعافي، ومن ثم ينتقل الفرد إلى المرحلة التالية.

3. **الإنهاك**: ويصل الفرد إلى هذه المرحلة عندما يستنفد الجسم طاقته الجسدية والنفسية اللازمة لمقاومة التوتر، وهذا الأمر ينطبق على التوتر المزمن على وجه التحديد؛ لأن الفرد عندما يقاوم التوترات قصيرة الأمد،

لا تُستنفد طاقته كاملةً. فعندما تُستنفد الطاقة، يعجز الفرد عن مقاومة التوترات.

ومن ثم تزيد حالة التوتر، وتبقى مستوياتها مرتفعة، وقد يُصاب الفرد بخمول في الفدة الكظرية، أو الإنهاك الشديد، أو سوء التكيف، أو العبء الزائد، أو اختلال الوظائف. كما أن الآثار التي يخلفها التوتر المزمن بالجسم والعقل آثار قوية للغاية، فقد يؤدي التوتر المزمن إلى تلف الخلايا العصبية الموجودة في الأنسجة والأعضاء الداخلية، وإعاقة قدرات التفكير والذاكرة، كما يجعل الفرد أكثر عرضة للإصابة بالقلق أو الاكتئاب، ويمكن لارتفاع مستويات التوتر أن يسهم في الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.

نظرية تناقض الذات

تأثير الإنجاز (أو عدمه)

وضع "إدوارد تورى هيجينز" في الفترة التي تقع بين عامي 1987 و 1999 مفهوماً يحاول أن يفسر مصدر الحزن والقلق بكل أشكالهما، وقد أطلق على هذا المفهوم اسم نظرية تناقض الذات، ووفقاً لنظرية "هيجينز" فإن الفرد يعاني الحزن عندما يشعر بأن آماله وطموحاته لم تتحقق، بينما يعاني الفرد القلق عندما يشعر بعدم تلبية واجب من واجباته، أو التزام من التزاماته.

وتقول نظرية تناقض الذات إن الفرد يدرك خلال مسيرته في الحياة أن تحقيق أهدافه وطموحاته قد يؤدي إلى مكاسب مؤكدة، مثل الحب والقبول. فالطموحات والإنجازات تتعد بعضها مع بعض لتكوّن المبادئ، وهذه المبادئ ترشد الفرد إلى ذاته المثالية، وعندما يشعر الفرد بأنه قد لا يتمكن من تحقيق أحد أهدافه، فإنه يبدأ تدريجياً توقع فقدانه تلك المكاسب، ما يؤدي إلى وقوعه في الحزن والاكتئاب وخيبة الأمل.

وتنص نظرية تناقض الذات على أن الفرد سوف يتعلم خلال حياته كيف ينفذ التزاماته، ويلبي واجباته؛ لكي يتجنب التعرض للعقوبة والنتائج غير المرضية. وبمرور الوقت تخلق هذه التجارب لدى الفرد مجموعة مجردة من المبادئ، توجهه في حياته. فإذا ما شعر الفرد بأنه لم يلبّ الالتزامات والواجبات التي تملئها عليه تلك المبادئ ينتابه شعور أو إحساس بأنه سيتعرض للعقاب. وهذا الشعور يأتي عبر القلق والانفعال.

أدلة نظرية تناقض الذات

أجرى "إدوارد توري هيجينز" تجربة عام 1997، مع عدد من زملائه الباحثين، في محاولة لإثبات صحة نظرية تناقض الذات.

وفي البداية طُلب من المشاركين في التجربة أن يقوموا بسرديّة سمات يَتمنون أن لو كانوا يتصفون بها، وبعد ذلك يقومون بسرديّة سمات يشعرون بأنها ينبغي لهم أن يتحلوا بها. وتعرف هذه السمات بالسمات "المثالية"، والسمات "الواجبة". ثم طُلب من المشاركين أن يسردوا السمات التي يتحلون بها فعلياً من بين تلك السمات، وفي الخطوة الأخيرة من التجربة جرى تقييم الانفعالات التي شعر بها المشاركون باستخدام مقياس مكون من أربع نقاط.

وجاءت نتائج التجربة متسقة مع الأفكار التي طرحتها نظرية تناقض الذات، فالأفراد الذين شعروا بعدم تلبية قيمهم المثالية - يشار إلى هذا الأمر بالتناقض المثالي الفعلي - كانت لديهم معدلات أعلى من الحزن، بينما كانت لدى الأفراد الذين كانوا غير راضين - يشار إلى ذلك بالتناقض المثالي الواجب - عن تحقيقهم الأمور الواجبة عليهم معدلات أعلى من الانفعالات.

عوامل التعقيد

هناك عدة عوامل للتعقيد بالنسبة إلى نظرية تناقض الذات، فالانفعالات الناتجة عن تناقضات الذات تعتمد على إذا ما كان الشخص قد أقدم على اختيار طموحات معينة بنفسه أم لا؛ حيث يرى "هيجينز" أن الإخفاق في تحقيق الأهداف التي فرضها الآخرون، يؤدي إلى الشعور بالإحراج والخجل لا إلى الشعور بالإحباط والاكْتئاب، وبالمثل فإن الإخفاق في تلبية الالتزامات التي فرضها الآخرون تخلق شعوراً بالاستياء.

في عام 1998 أجريت دراسة تدحض نظرية تناقض إدراك الذات، حيث برهنت على أن أي نوع من التناقض الناتج عن الشعور بالخجل دون الخوف، هو في الحقيقة عبارة عن شعور بالاكئاب الناتج عن التناقضات المثالية الفعلية، والتناقضات الواجبة الفعلية، وكانت هذه الدراسة إحدى الدراسات التي حاولت أن تضع بدائل لنموذج تناقض الذات عند "هيجينز". وسنأتي فيما يلي على ذكر عدد من البدائل المقترحة.

تأثير المال في العقل

وبالنسبة إلى الكثيرين منا، يمثل التناقض بين ما لدينا من ثروة حالية ومكانة وممتلكات، وما نرغب فيه من تلك الأشياء، مصدرًا دائمًا للاكتئاب والانفعال، ومع أننا قد نتوق إلى كسب المزيد من المال، واكتساب المزيد من السمات، فإن الدراسات قد أظهرت أن هذا الأمر لا يحسّن حالتنا العامة بدرجة كبيرة، بل إنه قد يحولها إلى الأسوأ، وقد توصلت دراسات عديدة إلى أن رغبة البعض في الحصول على المزيد من المال بما يفوق حاجتهم، لم يكن لها أي تأثير في مشاعرهم ورضاهم عن حياتهم، وأن التناقض الذي كان موجودًا لديهم فيما يتعلق بما يمتلكونه من مال وما يرغبون في كسبه كان مرتبطًا ارتباطًا عكسيًا بتحسّن حالتهم المعيشية بصفة عامة (المشاعر والرضا).

التناقضات المتعددة

وضع "أليكس ميشالوس" نظرية التناقض المتعدد عام 1985، حيث ادعى أن الفرد قد يشعر بعدم الرضا، أو بالحزن بسبب ثلاثة أشياء: إذا كانت الموارد المتاحة للفرد والضرورية في حياته ليست هي الموارد نفسها المتاحة لأشخاص أساسيين

في حياته، أو كانت أكثر منها (وهو ما يعرف بتناقض المقارنة الاجتماعية)، وإذا كانت الموارد متاحة للفرد في وقت معين قد لا تكون متاحة له بعد ذلك (ويعرف هذا بتناقض مقارنة الإمكانيات السابقة)، وإذا لم يكن بمقدور الفرد أن يحصل على الموارد التي يرغب فيها (ويُعرف هذا بتناقض الرغبة ويشبه الفكرة التي تقوم عليها نظرية تناقض الذات).

الذات غير المرغوبة

يعتقد بعض الباحثين أن التناقضات تنشأ من الذات غير المرغوبة فيما يتعلق بالمزاج والرضا، وبدلاً من التركيز على المثُل العليا، وفي عام 1987 أجريت دراسة من قبل "دانيال إم. أوجيلفي"، الأستاذ بجامعة روتجرز، وجرى تقييم الذات الحقيقية، والذات المثالية، والذات غير المرغوبة، ولتقييم الذات غير المرغوبة طُلب من المشاركين أن يصفوا أنفسهم عندما كانوا في أسوأ حالاتهم، وقد توصلت الدراسة إلى أن التناقضات بين الذات الحقيقية والذات غير المرغوبة كانت مرتبطة بشدة بالرضا، بينما لم تكن التناقضات بين الذات الحقيقية والذات المثالية مرتبطة بالرضا بالقدر نفسه من القوة. وتقوم النظرية وراء هذه النتائج على أن الذات غير المرغوبة أكثر ارتباطاً بالواقع، في حين أن الذات المثالية عبارة عن مفهوم يشويه القمع؛ لأنها لا تقوم على أساس من التجارب الحقيقية.

نظرية الهروب

تزعم نظرية الهروب أن الفرد عندما يشعر بأن المعايير المهمة بعيدة المنال، وغير قابلة للتحقيق، ينشأ لديه تناقض ذاتي شديد، ينتج عنه اندفاع قوي نحو

الهروب من الواقع. وقد تظهر الرغبة في الهروب من خلال سلوكيات مثل النوم الطويل، وتعاطي بعض المواد المخدرة، والميول الانتحارية. ووفقاً لنظرية الهروب، فإن محاولة الانتحار تسبقها عدة مراحل، هي:

1. شعور الفرد بالإحباط أو الفشل نتيجة إدراكه التباين بين قدراته والمعايير التي يصبو إلى تحقيقها.
2. بعدها ينسب الفرد الفشل إلى نفسه، بدلاً من أن ينسبه إلى المواقف العابرة.
3. يزداد وعي الشخص بذاته إلى حد بعيد، ويبدأ تقييم سلوكه باستمرار، وتزيد حالة الوعي هذه من المشاعر السلبية لدى الفرد تجاه نفسه.
4. هنا يحدث التفكيك المعرفي، حيث يرفض الشخص أية وجهات نظر سابقة، ويتجنب الأهداف، ويفكر بطريقة واقعية، ويرفض الغاية في أي شيء. وانطلاقاً من حالة التفكك هذه، تصبح الإجراءات العنيفة والسلوكيات غير المنطقية والمشاعر السلبية أموراً مقبولة، ويتم تضخيمها.

وهكذا يصبح الانتحار هو المخرج النهائي للفرد. وتُظهر تلك الدائرة المفرغة القوة الفريزية لهذه التناقضات، سواء أكانت تلك التناقضات ناشئة بين الذات الحقيقية والذات المثالية، أم كانت بين الذات الحقيقية والذات غير المرغوبة.



196، 203، 212،	اختبارات الذكاء 130، 132،	آليات الدفاع 24، 25، 122،	149
238، 255، 259،	134	آنا فرويد 9، 23، 24، 25،	27، 26
279، 295	اختبار الفرضيات 74، 75	أبراهام ماسلو 9، 124، 125،	129، 230
الأفكار المتناقضة 97	اختبار ستانفورد-بينيه	أساليب التعلم 10، 255	
الأمان 68، 126، 127، 128،	للذكاء 133	ألبرت إليس 10، 206، 207،	211
186، 223، 234	ارتكاب الأخطاء 36، 123	ألبرت باندورا 9، 116، 117	
الأنثى 19، 20، 21، 23، 24، 25،	استجابة طبيعية 4	ألفريد أدلر 9، 40، 41، 43،	124، 206، 230
142، 143	اضطرابات الشخصية 10،	إريك فروم 10، 206، 230	
الأنثى العليا 19، 20، 21، 25	240، 245	إيفان بافلوف 2، 3، 4، 5،	8، 59، 61، 102
الإبداع 127، 138، 201	اضطرابات الفلق 10، 244،	احترام الآخرين 127	
الإدراك البصري 9، 73	261، 262	احتياجات الهو 19، 20	
الإذعان للسلطة 33، 34،	اضطراب الأعضاء الجسدية	احتياجات فسيولوجية 126،	127
38، 39	10، 281	اختبارا ألفا وبيتا المسكرين	133
الإشباع 16، 223	الآراء 242، 285		
الإشراف الإجرائي 8، 9،	الأحلام 10، 86، 143، 194،		
10، 12	195، 196، 197، 198		
الإشراف الكلاسيكي 2، 4،	الأخلاق 19، 20، 32، 127،		
5، 60، 61، 185	الأسرة 106، 127، 137، 140،		
الإنتاج 118، 136	158، 166، 233، 244		
الإنجاز 127، 146، 164،	الأفكار 1، 5، 20، 21، 23،		
165، 175، 294	26، 32، 41، 60، 63،		
الإيجابية 125، 129، 216،	92، 97، 114، 117،		
289	184، 194، 195،		

الاتساق 97، 174	281، 282، 283، 284	البيئة 19، 74، 75، 78، 93
الاحترام من قبل الآخرين	الاضطرابات الانفصالية	130، 132، 137
127	10، 246، 247	200، 204، 212
الاحتفاظ 94، 118، 147	الاضطرابات المزاجية 10،	224، 268، 269
الاحتياجات الأدنى 128	272	التحفيز 103، 139
الاحتياجات الأنانية 21	الاعتقاد السيئ 122	التخوفات 21، 165، 198
الاحتياجات الفردية 30	الانتباه 68، 87، 88، 89، 90،	265، 266
الاحتياجات الفسيولوجية	94، 118، 147، 205،	التركيز 25، 43، 67، 86، 88
126، 234	212، 223	89، 111، 121، 124
الاحتياجات ثانوية 126	الانتباه الانتقائي 89، 223	125، 176، 193
الارتباك 4، 198	الانتباه البؤري 88	213، 259، 266
الارتكاسات الإشرافية 2	الانتباه الموزع 89	272، 284، 297
الاستجابة العشرية 4، 5، 6،	الانتماء 126، 127، 129، 234	التسامي 26
7، 62	الانسجام 97، 122	التصادفية 71
الاستدلال 28، 29، 30، 173،	الانفعال 10، 178، 179، 180،	التصورات 21، 87
219، 220	181، 182، 188	التعاطف 32، 70، 120، 148
الاستدلالات 10، 218، 219	214، 272	التعزيز الإيجابي 9، 10
الاستدلال الأخلاقي 28، 29	الاهتمام 17، 30، 40، 70،	التميز السلبي 9، 10، 12
الاستملاء 42، 43	110، 115، 129	60
الاستقرار 8	140، 154، 161	التعلم 4، 111، 116، 117
الاضطراب 26، 27، 125،	190، 225، 243	118، 150، 153
140، 165، 171،	259، 272، 274	168، 199، 201
188، 206، 241،	البحث 2، 7، 87، 92، 104،	255، 256، 257
242، 243، 244،	106، 161، 171	258، 259، 260
247، 248، 249،	172، 182، 253، 288	278، 279، 280
261، 262، 264،	البطولة 49	التفرد 30، 141، 142، 143
273، 275، 276،	البقاء 126، 167، 238	147، 285، 287، 288

التفكير العميق 1، 67	الحب 9، 106، 107، 109	السلوكيات 13، 26، 41، 98
التقبل 210	126، 127، 154	109، 111، 116
التقدير الإيجابي المشروط	155، 156، 157	117، 118، 119
123	158، 159، 225	174، 223، 262
التماثل 92	233، 294	263، 268، 287
التناغم 45، 97، 122، 132	الحدث المؤلم 15	الشخصية 10، 16، 17، 18
التضافر المعرفي 97، 98، 99	الخجل 197، 265	19، 21، 22، 30، 41
101	الخطأ 90	42، 63، 64، 65، 91
التنظيم 71، 80، 147، 188	الدافعية 118	128، 145، 146
228، 208	الدوافع 18، 21، 25، 102	148، 149، 161
التنفس 127، 261، 290	103، 104	162، 164، 165
التنويم المغناطيسي 10	الذات المثالية 121، 122	167، 171، 172
14، 15، 203، 204	123، 297	184، 185، 186
205	الذاكرة 21، 34، 78، 93، 94	188، 198، 213
التوازن الداخلي 102، 292	95، 96، 133، 196	214، 222، 223
التوتر 10، 24، 25، 147	219، 227، 228	224، 226، 229
187، 198، 199	229، 246، 247	231، 232، 234
205، 222، 249	الذاكرة الحسية 93، 94	240، 241، 242
262، 263، 283	الذاكرة طويلة الأمد 78، 93	243، 244، 245
289، 290، 292، 293	94، 95	247، 248، 249
التوجهات الشريرة 49	الذاكرة قصيرة الأمد 93	251، 252، 259، 284
الثقة 47، 126، 127، 186	94	الشخصية السوية 16
187، 241، 244	الرغبات الجنسية 21	الصدقات 126، 147
الجانب الأخلاقي 38	السعادة والفضل 122	الصدقة 127، 141، 147
الجانب اللاشعوري 15، 148	السمي من أجل النجاح 42	156، 158، 225
الجنس 18، 67، 68، 69	السلامة الجسدية 127	الصددمات 10، 36، 37، 38
117، 141، 147، 164	السلوك البطولي 49	246

الصراعات 24	193، 200، 201	المثيرات البصرية 88
الضغوط الاجتماعية 55	207، 208، 210	المثيرات المشابهة 71
الطاعة 34، 30	230، 244، 252	المثيرات الملموسة 88
الطعام 5، 6، 7، 10، 11، 12	253، 274، 289	المثير الانفعالي 2
13، 16، 26، 51، 52	العوامل البيئية 42، 114	المثير غير الشرطي 4، 6، 7
107، 108، 112	148	المراقبين 88، 170، 171
126، 146، 222، 272	الفرضية الإحصائية 92	المعالجة التصاعدي 75
الظروف المناسبة 122	القدرات 131، 132، 267	76، 79
العصف الذهني 92	القلق 7، 24، 25، 162، 186	المعتقد 97، 207
العفوية 127	200، 203، 209	المعتقدات 31، 207، 208
العقاب 9، 10، 11، 30، 51	222، 223، 224	209، 210، 213، 214
146، 209، 233	226، 239، 244	المنفعة الشخصية 42
العقل الباطن 15، 20، 23	261، 262، 264	المهارات 130، 132، 213
27، 203، 204	265، 266، 269	217
الملاج السلوكي المعرفي	283، 294	الموارد 91، 107، 296، 297
10، 206، 208، 211	القلق الواقعي 24، 25	المواهب 130
212، 213، 215	القمع 26	النظام الاجتماعي 31
العلاج بالفن 10، 199، 200	القوى الاجتماعية 42	النقائص 42
201، 202	القيم 20	النكوص 26
العلاقات الشخصية 30	القيود الخارجية 122	النمو الأخلاقي 28، 29، 31
162، 165، 198	اللاوعي 20، 21، 121، 142	النمو الطبيعي للأطفال 26
214، 222، 223، 242	143، 144، 145	النمو النفسي الجنسي 16
الملاقة الحميمة 67، 127	146، 149، 194	18، 26، 162، 221
العمر العقلي 133، 134	195، 224، 230، 233	النوم 52، 194، 196، 205
العمل 13، 23، 48، 50، 51	اللذة 16، 19، 20	249، 273، 274
64، 111، 137، 139	الماء 11	275، 298
141، 161، 166	المتزامنة 71، 97	الهو 18، 19، 20، 21، 24

الوصول إلى المثالية 144	تقبل الحقائق 127	ر
الوعي 14، 20، 21، 85، 86،	تقدير الذات 126، 127، 244	رد الفعل العكسي 26
93، 94، 140، 143،	تقليل التوتر 24	رقم سيمة المجيب 10، 227
194، 201، 203،		
204، 223، 224،	ث	ز
246، 298	ثيودور سيمون 133	زلات اللسان 15
ب	ج	س
بي. إف. سكينر 9، 8	جان بياجيه 9، 29، 110،	ستانلي ميلجرام 9، 33، 34،
	278، 111	183، 39، 38
ت	جون بولبي 10، 166، 167،	سلوك الأطفال 32، 267
تأثير الإجماع والتفرّد	267، 171	سولومون آش 9، 33، 54، 55
الخاصّ 10، 285	جون بي. واطسون 9، 8، 59،	سيجموند فرويد 9، 14، 22،
تجربة الرجل الصالح 10،	102، 61	23، 24، 25، 26، 40،
236، 237، 239	ح	43، 60، 85، 141،
تجربة روزنهان 10، 250،	حالات الذهان 2	161، 165، 185،
254	حل المشكلات 90، 92، 95،	194، 206، 221،
تحقيق الذات 121، 122،	127، 133، 212، 259	224، 230
123، 127، 128		ص
تحليل السيرة الذاتية 128	د	صدمة حادة 36
تخلف عقلي حاد 134	ديفيد كولب 10، 255	
تخلف عقلي شديد 134		ع
تخلف عقلي ملّيف 134	ذ	عدم التحيز 127
تخلف عقلي متوسط 134	ذكريات الطفولة 20	عقدة أوديب 15، 17
تسلسل		عقدة إيلكترا 17
ماسلو الهرمي 128		

علم النفس الجشثالتي 9،	كيرت ليفين 9، 136، 137،	104، 102
54، 80، 85، 124،	139، 138	نظرية تناقض الذات 10،
139، 137		297، 295، 294

ل

علم النفس الفردي 41، 42	لورنس كولبرج 9، 28	هـ
علم النفس المعرفي 9، 87،	لويس تيرمان 133	هاري ستاك سوليفان 10،
93، 90، 88	ليف فيجوتسكي 10، 277،	161، 221، 222،
علم وظائف الأعضاء 2، 3،	280	226، 224
59		هاري هارلو 9، 106، 107،
		124

م

فعل لا إرادي 4	ماري أينسورث 10، 267	هنري موراي 9، 145، 146،
فيليب زيمباردو 9، 49، 50	مبدأ الحقيقة 19	149، 148، 147
	مبدأ اللذة 19	هيرمان رورشاخ 9، 64

ق

قائمة السمات الخاصة 128	متوسط الذكاء 134
قدرة الشخص على التفكير	معامل الذكاء 133
130	معايير المجتمع 130
	مقياس وكسلر للذكاء 134
	منهجية التحليل 64

مكتبة

t.me/soramnqraa

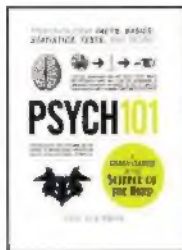
ن

كارل روجرز 9، 120، 121،	نظريات الذكاء 9، 130
122	نظريات القيادة 10، 190،
كارل يونج 9، 17، 140،	193، 192
141، 142، 144،	نظرية التناظر المعرفي 9،
145، 195، 230	97
كارين هورني 10، 85، 160،	نظرية العزو 10، 172،
161، 162، 165،	نظرية تخفيض الدافع 9،
206، 230	

علم نفس

telegram @soramnqraa

المنهج العملي في اكتشاف العقل البشري



غالبًا ما تعرض الكتب النظريات والقواعد والتجارب القيمة لعلم النفس بطريقة مملّة، وهذه الكتب ما كان «فرويد» نفسه ليُقبل على قراءتها. ولكن الكتاب الذي بين يديك قد نأى بنفسه عن هذا العرض الممل، معرضًا عن التفاصيل والإحصائيات المملة، وقدم إليك درسًا في علم النفس يجذب اهتمامك.

هذا الكتاب الذي يتحدث عن السلوك البشري مليء بالمئات من الأساسيات الممتعة الخاصة بعلم النفس، وبالفكر التي لن تجدها في أي كتاب آخر، وذلك بداية باختبارات الإدراك وبقع الحبر عند رورشاخ، ونهاية بـ «بي.إف. سكينر» ومرحلة النمو.

لذا، فإنك سواءً أكنّت تريد أن تفهم تعقيدات العقل، أم كنت تريد أن تصبح محور اهتمام أصدقائك، فإن هذا الكتاب سيقدم إليك كل الإجابات التي تريدها - بل الإجابات التي لم تكن تعلم أنك تبحث عنها أيضًا.

نشأ بول كليمان في مدينة وايت بلينز بنيويورك، وهو يعيش الآن في مدينة نيويورك عاصمة ولاية نيويورك، وقد تخرج في جامعة ويسكونسن عام 2009، وحصل على درجة علمية في الفنون وفنون الاتصال، ومن مؤلفاته كتاب *Freudian theory* الذي نشرته دار McSweeney للنشر، وكتاب *The Bullsh*t Artist*.



لشراء النسخة
الإلكترونية

قارئة جريير
JARIR READER



ISBN 628-1072-11-034-5

6 281072 110345
282207424

مكتبة جريير
JARIR BOOKSTORE
...and just a bookstore

adams
media